

**KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN KONSELING
REALITAS SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN
BANTUL YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Febrian Amir Nashrullah
NIM 11104241032

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
AGUSTUS 2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas Sebagai Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta”** yang disusun oleh Febrian Amir Nashrullah, NIM 11104241032 ini disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Dr. Farida Agus Setiawati, M. Si
NIP 19720813 199802 2 001

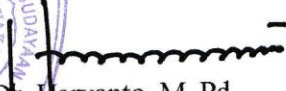
PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL YOGYAKARTA” yang disusun oleh Febrian Amir Nashrullah, NIM 11104241032 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Farida Agus S., M. Si.	Ketua Penguji		19-08-2015
Nanang Erma G., M. Ed.	Sekretaris Penguji		19-08-2015
Prof. Dr. Edi Purwanta, M. Pd.	Penguji Utama		19-08-2015

Yogyakarta, 25 AUG 2015
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Dr. Haryanto, M. Pd.
NIP 19600902 198702 1 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Febrian Amir Nashrullah
NIM : 11104241032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul :Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Konseling
Realitas sebagai Upaya Menurunkan Prokrastinasi
Akademik pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1
Piyungan Bantul Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015

Yang membuat pernyataan



Febrian Amir Nashrullah
NIM 11104241032

MOTO

- Penundaan layaknya mengubur impian kita sesendok demi sesendok.(Penulis)
- Daripada mencemaskan masa depan, lebih baik kita bekerja keras untuk mewujudkannya.(Hubbert H. Humprey)
- Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlh untuk tenang dan sabar.(Ummar bin Khatab)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Bapak, Ibu, Kakak dan Adek tercinta yang selalu mendo'akanku.
2. Almamaterku, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta..
3. Nusa, Bangsa, dan Agama.

**KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN KONSELING
REALITAS SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN
BANTUL YOGYAKARTA**

Oleh
Febrian Amir Nashrullah
NIM 11104241032

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Piyungan Bantul Yogyakarta Tahun 2014/2015. Konseling realitas sebagai salah satu pendekatan konseling yang lebih menekankan tanggung jawab dan komitmen dengan tugas dengan menggunakan prosedur *Want's, Doing, Evaluation, Planning* (WDEP) dalam sesi konseling kelompok.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *quasi-eksperiment* dengan desain *non-equivalent control group design*. Populasi penelitian merupakan seluruh siswa kelas VIII SMP N 1 Piyungan Bantul Yogyakarta berjumlah 193 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan ketentuan sampel penelitian memiliki skor tinggi pada skala prokrastinasi akademik (Skor > 70) dan diperoleh 18 siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Sampel tersebut selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok sehingga diperoleh 9 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 9 siswa sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan berupa skala prokrastinasi akademik yang sebelumnya sudah diuji validasi menggunakan *expert judgement* dan dinyatakan valid. Reliabilitas skala prokrastinasi akademik diuji menggunakan *Alpha Cronbach* dan diperoleh koefisien 0,979 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Analisis hipotesis menggunakan uji *wilcoxon match pairs test* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum *treatment* (*pre-test*) dengan sesudah diberikan *treatment* (*post-test*) melalui program *SPSS ver 16.00*.

Hasil uji *wilcoxon match pair test* dari hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan $Z_{hitung} = 4.717 > Z_{tabel} = 0$, sehingga dapat ditarik kesimpulan H_a diterima dan H_o ditolak, terdapat perbedaan hasil antara skor *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor skala prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen yang menurun dari skor 72.56 menjadi 58.56. Dengan demikian, teknik konseling kelompok realitas mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Piyungan Bantul.

Kata kunci : *konseling kelompok, konseling realitas, prokrastinasi akademik*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat limpahan rahmat serta karuniaNya yang tidak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berisi konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas sebagai upaya menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai syarat diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata I untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Penulisan laporan ini tidak lepas dari pihak-pihak yang telah membantu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan sehingga studi saya lancar.
2. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran di dalam proses penelitian ini.
3. Ibu Dr. Farida Agus Setiawati, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah berkenan membimbing penulis dari awal sampai selesainya skripsi ini.
4. Dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan sebagai bekal proses penelitian ini.
5. Bapak Warsito, S. Pd selaku kepala sekolah yang telah memberikan izin untuk penelitian di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta.

6. Bapak Ari Mustofa, S.Pd, Nanik Suhartati, S.Pd, Hananingsih, S.Pd selaku guru BK dan seluruh staf pengajar di SMP Negeri 1 Piyungan yang telah berkenan membantu dan membimbing peneliti dalam proses penelitian.
7. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
8. Bapak Sunarso, Ibu Ngatmi, Hary Shaktiani Rusilawati, Muhammad Mak'sum Nasrullah dan seluruh keluarga besarku atas dukungan dan limpahan kasih sayangnya.
9. Sahabat-sahabat terbaikku BK angkatan 2011 (Denny, Rully, Hadiya, Zahrul, Kristianti, Arya, Tary dan Shinta)
10. Teman-temanku BK 2011 A yang selalu memberikan semangat tiada henti yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.
11. Teman-teman adik BK angkatan 2012, 2013 terimakasih atas dukungannya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu yang telah membuat peneliti merasa kaya secara spiritual dan ilmu selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang peduli terhadap pendidikan terutama Bimbingan dan Konseling serta bagi para pembaca pada umumnya. Amin.

Yogyakarta, Juni 2015



Febrian Amir Nashrullah
NIM 11104241032

DAFTAR ISI

	Hal.
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTO.....	v
ABSTRAK.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	14
C. Batasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	16
F. Manfaat Penelitian	16
G. Batasan Istilah.....	17
 BAB II KAJIAN TEORI	 19
A. Konseling Kelompok	19
1. Pengertian Konseling Kelompok	19
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	21
3. Fungsi Konseling Kelompok	24
4. Proses dalam Konseling Kelompok	25
5. Fungsi dan Peran Konselor dalam Konseling Kelompok	30
6. Tahapan Konseling Kelompok.....	37
B. Konseling Realitas	43
1. Konsep Dasar Konseling Realitas.....	43

2. Ciri-ciri Konseling Realitas	46
3. Prosedur Konseling Realitas	49
4. Fungsi dan Peranan Terapis	55
5. Tujuan Konseling Realitas	57
6. PenerapanKonseling Kelompok Realitas.....	58
C. Prokrastinasi Akademik	65
1. Pengertian Prokrastinasi	65
2. Pengertian Prokrastinasi Akademik	67
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	70
4. Jenis-jenis Tugas Prokrastinasi.....	72
5. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	74
D. Konseling Kelompokdengan Pendekatan Konseling RealitasUntuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik.....	78
E. Hipotesis Penelitian	84
BAB III METODE PENELITIAN	85
A. Pendekatan Penelitian	85
B. Desain Penelitian.....	86
C. Variabel Penelitian	87
D. Tempat, Waktu, dan Setting Penelitian	89
E. Populasi dan Sampel	89
F. Teknik Pengumpulan Data	91
G. Instrument Penelitian.....	92
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	94
I. Prosedur penelitian	96
J. Teknik Analisis Data	103
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	106
A. Hasil Penelitian	106
1. Deskripsi Subjek Peneitian	106
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	109
B. Pengujian Hipotesis	116
C. Pembahasan	119
D. Keterbatasan Penelitian	131

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	132
A. Kesimpulan.....	132
B. Saran.....	133
 DAFTAR PUSTAKA	 135
LAMPIRAN.....	138

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi	93
Tabel 2. Skor Penilaian Skala Prokrastinasi Akademik.....	93
Tabel 3. Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan Mean Prokrastinasi Akademik.....	103
Tabel 4. Kriteria Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik	104
Tabel 5. Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan Mean Prokrastinasi Akademik.....	106
Tabel 6. Kriteria Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik	107
Tabel 7. Frekuensi Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	107
Tabel 8. Data Sampel Penelitian	109
Tabel 9. Kategori Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	110
Tabel 10. <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	110
Tabel 11. Perbedaan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	111
Tabel 12. Perbedaan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	112
Tabel 13. Perbedaan Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	114
Tabel 14. Tabel Kerja Uji <i>Wilcoxon</i>	116
Tabel 15. Hasil Uji <i>mann-whitney</i>	118
Tabel 16. Nilai Uji <i>mann-whitney</i>	118

DAFTAR GAMBAR

		Hal
Gambar 1.	Grafik Frekuensi Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	108
Gambar 2.	Perbedaan Kategori Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	112
Gambar 3.	Perbedaan Kategori Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	113
Gambar 4.	Perbedaan Kategori <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	115

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba	139
Lampiran 2. Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	143
Lampiran 3. Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji coba	147
Lampiran 4. Skor Hasil Skala Prokrastinasi Akademik.....	150
Lampiran 5. Hasil <i>Wilcoxon MatchPairs Test</i>	155
Lampiran 6. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	157
Lampiran 7. Satlan Klasikal Prokrastinasi Akademik	159
Lampiran 8. Satlan Konseling Kelompok.....	163
Lampiran 9. Deskripsi <i>Progress</i> Prokrastinasi Akademik Selama Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas	179
Lampiran 10. Power Point Klasikal Prokrastinasi	221
Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan <i>Treatment</i>	222
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian	226

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya pendidikan mempunyai tugas penting sebagai sarana untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik dan berkualitas unggul untuk menghadapi era pembangunan. Hal ini sesuai dengan UU No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sehingga siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Dwi Siswoyo dkk, 2007 : 55).

Peranan pendidikan dalam setiap kehidupan dan kemajuan umat manusia semakin penting. Dengan semakin perlunya pendidikan bagi umat manusia pada umumnya dalam kehidupan sehari-hari baik dalam ruang lingkup sekolah, keluarga, maupun lingkungan, untuk senantiasa dapat mengembangkan pemahaman yang tiada henti mengenai pendidikan. Dimana pendidikan berperan sebagai proses komunikasi yang mengandung transformasi pengetahuan, nilai-nilai, dan keterampilan-keterampilan, di dalam suatu instansi maupun di luar instansi pendidikan yang dapat berlangsung sepanjang hayat, dari generasi ke generasi. Pendidikan sangat bermakna bagi kehidupan setiap individu, masyarakat, dan suatu bangsa.

Pendidikan yang bertujuan sebagai pencapaian suatu Sumber Daya Manusia (SDM) dalam hal ini siswa yang berkualitas dan berkompeten. Dalam prosesnya pendidik sebagai aktor pendidikan tidak secara langsung

dapat mempengaruhi siswa ke arah tujuan yang diharapkan. Terkadang terdapat beberapa hambatan yang dapat mempengaruhi dari proses tersebut yang berimbas pada hasil dari pendidikan yang sudah diberikan. Hambatan bisa muncul dari beberapa unsur yaitu lingkungan, pribadi, sosial maupun belajar siswa sendiri. Dari beberapa unsur tersebut dapat menghambat secara langsung pada proses pendidikan dari siswa. Contoh pengaruh dari lingkungan dapat berasal dari pola asuh orang tua, maupun sisi lain dari pergaulan siswa itu sendiri dengan teman sebayanya, pengaruh pribadi dapat muncul dari permasalahan pribadi yang dialami oleh siswa itu sendiri, pengaruh sosial dapat terjadi dari bagaimana siswa berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar, sementara hambatan dari belajar dapat terjadi dari pengaturan pola belajar siswa sendiri yang berimbas langsung dengan proses dan hasil dari belajar siswa.

Sehubungan dengan beberapa unsur penghambat, pada saat sekarang ini sorotan tertuju pada fenomena pola atau metode belajar siswa itu sendiri yang dapat berpengaruh langsung terhadap hasil yang siswa dapatkan. Fenomena yang terbiasa muncul pada siswa yaitu dari kebiasaan siswa dalam belajar, pengaturan waktu belajar siswa, dan kedisiplinan belajar dari siswa itu sendiri. Hambatan tersebut dapat digambarkan dari fenomena-fenomena kebiasaan siswa pada saat ini. Seperti halnya upaya siswa dalam menanggapi proses belajar mereka seperti dalam pemanfaatan waktu belajar. Adanya siswa yang belajar sangat keras hanya dalam beberapa jam sebelum ujian semester dimulai dengan menerapkan pola “sistem kebut semalam”, padahal pada

bulan-bulan sebelumnya banyak waktu luang terbuang percuma yang dapat lebih digunakan untuk belajar, pada akhirnya semua akan serba terburu-buru karena waktunya sangat terbatas. Hambatan juga muncul dari diri siswa sendiri berupa kebiasaan siswa yang lebih suka mengeluh, mengeluh ketika diberi tugas rumah dan tugas sekolah. Mengakibatkan sebagian siswa lebih sering menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan, mendengar, menikmati program hiburan dan musik sepanjang waktu. Selain itu, siswa suka melihat acara televisi hingga berjam-jam, sehingga kebanyakan dari siswa menjadi malas bergerak, berolah raga, serta suka menunda pekerjaan, kebiasaan bermain *gadget* juga menjadikan kecanduan dengan permainan digital dan sebagainya. Banyak siswa yang kurang peduli dengan waktu, terlihat dari kebiasaan siswa yang suka begadang, suka hura-hura, suka menunda waktu. Selain itu banyak siswa didapati lebih sering bermain di *mall* atau *plaza*, jalan-jalan tidak jelas, bahkan kecanduan *game online* hingga berjam-jam dengan menghabiskan uang iuran sekolah atau uang jajan mereka. Karakter-karakter seperti itu berpotensi menjadi batu penyangkut siswa dalam meraih kesuksesan di masa depan yang bisa dianggap sebagai masalah belajar pada siswa.

Dengan adanya paparan fenomena tersebut, tentunya dibutuhkan campur tangan orang tua dan guru di sekolah. Pentingnya pengawasan dan bimbingan dari berbagai pihak baik di rumah dari orang tua, dan di sekolah dari guru sebagai seorang pendidik, termasuk pula guru bimbingan dan konseling/konselor sehingga dapat membantu siswa dalam menyelesaikan

permasalahan yang terjadi pada siswa dan siswa dapat menjalankan tugas perkembangan secara optimal.

Dalam ruang lingkup sekolah, bimbingan konseling diharapkan dapat berperan aktif sebagai pengawas dan pemberi bimbingan kepada siswa, untuk menanggapi permasalahan pada siswa kaitannya dengan perilaku belajar siswa. Karena bimbingan dan konseling sebagai sarana pemberian bantuan terhadap pengoptimalan perkembangan siswa dan memandirikan siswa. Usaha nyata yang dapat dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi masalah belajar siswa yang terjadi dapat melalui efektivitas pelaksanaan program layanan dasar dan layanan responsif. Layanan responsif sebagai program untuk menindak lanjuti fenomena permasalahan yang sudah terjadi. Layanan responsif dipandang lebih tepat karena layanan responsif bertujuan untuk membantu siswa agar dapat memenuhi kebutuhannya dan memecahkan masalah yang dialaminya atau membantu siswa yang mengalami hambatan, kegagalan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya (Depdiknas, 2008: 19).

Strategi untuk layanan responsif yang dilakukan dapat berupa pemberian layanan konseling baik individu maupun kelompok. Pemberian layanan konseling ini ditujukan untuk membantu para siswa yang mengalami kesulitan dan masalah, mengalami hambatan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Melalui konseling, siswa (konseli) dibantu untuk mengidentifikasi masalah, penyebab masalah, penemuan alternatif pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan secara lebih tepat (Depdiknas, 2008:

26). Upaya untuk membantu masalah belajar siswa diperlukannya layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok (Prayitno & E. Amti, 2004: 111). Menurut Kathryn dan David Geldard (dalam Failasufah, 2014: 7) konseling kelompok sendiri berfokus pada eksplorasi dan resolusi terhadap masalah-masalah yang mengganggu, sehingga siswa terlibat dapat memodifikasi keyakinan, sikap, serta perilaku siswa. Konseling kelompok juga bermanfaat dalam mencegah masalah perkembangan. Anggota konseling kelompok memiliki kesempatan untuk *sharing* atas pengalaman, pemikiran, perasaan pribadi siswa, serta mendapatkan dukungan, dorongan, dan umpan balik yang kaitannya dengan berbagai masalah, perilaku, keyakinan dan sikap siswa. Sehingga para anggota dapat menemukan lebih banyak hal dalam dirinya dan menyadari bahwa siswa mempunyai lebih banyak pilihan daripada yang dipikirkan sebelumnya dalam hal perubahan perilaku dan sikap.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa teori dan pendekatan konseling pada penerapannya, suatu teori konseling merupakan kerangka acuan berpikir apa yang terjadi selama proses konseling, perubahan tentang bagaimana yang dituju, mengapa perubahan itu dapat terjadi, dan apa unsur-unsur yang memegang peranan pokok. Sementara suatu pendekatan konseling mencakup segi penerapan praktis dan konseling tertentu (W.SWinkel, & Sri Hastuti, 2004: 617).

Beberapa teori dan pendekatan konseling dianggap mempunyai relevansi bagi pelaksanaan konseling di institusi pendidikan. Menurut McLeod (dalam Gantina Komalasari, dkk, 2011: 22-23), terdapat beberapa keberagaman dalam teori dan pendekatan konseling karena adanya perkembangan dari teori-teori pendekatan. Terdapat tiga pendekatan besar dalam konseling yaitu: psikodinamik, kognitif-behavioral dan humanistik yang mempresentasikan cara yang sangat berbeda dalam memandang manusia, masalah emosional dan tingkah laku siswa. Pendekatan psikodinamik yang sebagian besar berbasis pada *insight*, ketidak sadaran, dan rekonstruksi kepribadian, yang diwakili teori psikoanalisis. Pendekatan yang berorientasi pada behavioral kognitif meliputi teori tingkah laku (*behavioral theory*), *rational emotive behaviour therapy (REBT)*, dan konseling realitas (*reality*). Sementara pendekatan humanistik yang terdiri dari pendekatan yang berpusat pada manusia (*person-centered therapy*).

Dari berbagai teori dan pendekatan konseling hampir semua dapat digunakan sebagai intervensi untuk menangani masalah belajar pada siswa melihat terlebih dahulu masalah yang akan diselesaikan. Dalam perspektif ini pendekatan konseling realitas dipilih peneliti yang dianggap cocok sebagai intervensi yang sesuai untuk membantu masalah belajar siswa. Konseling realitas yang memiliki implikasi secara langsung bagi situasi-situasi sekolah. Menurut Ricard Sharf (2012; 446) umumnya konseling realitas digunakan di SMP dan SMA, kelompok konseling realitas juga telah digunakan pada kelompok-kelompok orang tua, penyalahguna obat-obatan terlarang, mental

orang dewasa terbatas, dipenjara remaja dan orang dewasa. Pengembang konseling realitas adalah William Glasser seorang psikolog dari California sebagai tokoh pengembang teori konseling realitas.

Menurut Palmer (dalam Failasufah, 2014: 8), konseling realitas didasarkan pada "*teori pilihan*" yang dikemukakan oleh Glasser, bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku manusia adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih dari lima kebutuhan universal manusia, dan bahwa manusia bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukannya.

Konseling realitas dilakukan konseling secara kelompok, meskipun digunakan dengan berbagai macam kelompok, model dasar sama yang diterapkan dalam konseling realitas untuk konseling individu sesuai untuk kelompok. Penekanan pada apa yang anggota kelompok dilakukan adalah kunci untuk realitas sebagai kelompok konseling. Diskusi perilaku masa lalu dan alasan untuk saat ini perilaku dipotong oleh pemimpin kelompok dan peserta lainnya. Rencana dibuat oleh masing-masing anggota kelompok, dan tercatat yang sebenarnya dari rencana ini diikuti oleh para peserta dan para pemimpin. Biasanya setiap peserta mengambil tertentu jumlah waktu kelompok, maka pemimpin pindah ke anggota lain (Sharf, 2012: 446).

Menurut Latipun (dalam Faisasulfah, 2014: 9) Konseling kelompok realitas dalam pendekatannya didasarkan anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupan. Kebutuhan identitas diri yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah dan berbeda dengan individu lain.

Konseling realitas dapat digunakan untuk konseling individual, kelompok, dan konseling perkawinan. Konseling kelompok dapat menjadi agen yang untuk dapat membantu konseli dalam melaksanakan rencana dan komitmennya. Para anggota diminta menuliskan kontrak-kontrak khusus dan membacakan dihadapan kelompok. Keterlibatan dengan para anggota lain dengan cara yang bermakna merupakan perangsang untuk tetap pada komitmen yang telah dibuat (Corey, 2009: 263).

Glasser pertama kali menaruh perhatian pada masalah-masalah belajar dan tingkah laku. Menurut Corey (2009: 279). Keuntungan yang diperoleh dari konseling realitas adalah jangka waktu konseling yang relatif pendek dan berurusan dengan masalah-masalah tingkah laku yang sadar. Konseli dihadapkan pada keharusan mengevaluasi tingkah lakunya dan membuat pertimbangan nilai. Pemahaman dan kesadaran tidak dipandang cukup, rencana tindakan dan komitmen untuk melaksanakannya dipandang sebagai inti terapeutik.

Konseling kelompok konseling realitas memiliki fungsi konseling yang diwujudkan dalam kelompok kecil melalui pertukaran-pertukaran masalah pribadi antar anggota kelompok. Selain itu, siswa juga dapat memanfaatkan interaksi-interaksi yang terjadi untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan nilai-nilai serta tujuan untuk belajar bersikap dan berperilaku yang baik, dan bersama-sama mencari pemecahan terbaik didalam menangani permasalahannya. Melalui layanan konseling kelompok konseling realitas siswa mampu mengembangkan tanggung jawabnya dan mampu

meningkatkan motivasi untuk berperilaku yang lebih baik dengan masalah belajar siswa. Siswa diharapkan bisa berkomitmen dan bertanggung jawab dengan apa yang akan siswa lakukan dan siswa capai yang berfokus pada masa sekarang.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya perilaku tanggung jawab dan berkomitmen terhadap tugas masih belum dirasakan oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan yang menunjukkan kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas maupun belajar pada siswa. Seperti telah diketahui untuk dapat menjadikan belajar menjadi motivasi siswa terkadang masih mengalami kesulitan, bahkan ada beberapa siswa yang sudah mempraktekannya dengan menunjukkan perilaku siswa untuk menerapkan belajar baik dan efektif pada akhirnya menjadi sia-sia, karena adanya faktor penyebab yang tanpa disadari telah menjadikan masalah belajar bagi siswa, dalam hal pemanfaatan waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas siswa. Terkadang bagi sejumlah siswa ada satu hal yang masih menggagalkan keberhasilan dalam studi siswa dan menjadikan masalah bagi siswa, yaitu adanya kebiasaan siswa untuk menunda-nunda mengerjakan tugas maupun belajar, atau lebih tepatnya menghindari menyelesaikan tugas, yang disebut prokrastinasi.

Terdapat beberapa sudut pandang dalam memaknai prokrastinasi. Secara etimologis prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau melengkapi suatu pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan. Definisi lain dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan

untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan (dalamTatan, 2012: 864-865).

Prokrastinasi dapat berlaku pada bidang akademik yang biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi sendiri terjadi pada area atau bidang akademik pada umumnya yang dilakukan oleh pelajar. Menurut M. Nur Ghufon (2014: 156) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Solomon & Rothblum dkk (dalam Putri, 2012: 3) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut. Sehingga dapat disimpulkan prokrastinasi dikatakan sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu kerja sebagai suatu *trait* atau kebiasaan seseorang terhadap respon dalam mengerjakan tugas.

Kondisi yang sama terdapat pada siswa SMP Negeri 1 Piyungan. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui instrumen pengumpul data Media Lacak Masalah (MLM) dan wawancara dengan siswa yang dilakukan di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul pada siswa kelas VIII, guna untuk *need assessment* program kerja PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) pada bulan Juni-Agustus. Diketahui hasil analisis data dalam aspek belajar siswa menunjukkan prosentase perilaku penundaan belajar yang dilakukan oleh

siswa sebesar 40%, artinya bahwa hampir separuh dari jumlah siswa di kelas tersebut mempunyai masalah dalam penundaan dalam belajar maupun penyelesaian tugas. Permasalahan muncul karena masih banyaknya siswa SMP N 1 Piyungan terpengaruh dengan lingkungan terutama dengan teman yang tidak bisa menolak ajakan bermain keluar dan meninggalkan belajarnya, siswa mengaku masih sulit mengaur jam belajar mereka karena banyaknya tugas belajar yang harus mereka kerjakan, menjadikan siswa merasa jenuh dengan adanya tugas yang banyak yang diberikan oleh guru mata pelajaran sehingga melampiaskan dengan bermain *gadget* untuk menghilangkan kejenuhan yang akhirnya melakukan penundaan dalam belajar atau prokrastinasi akademik. Dapat dikatakan dengan perilaku prokrastinasi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan perlu adanya bantuan guru BK maupun intervensi yang diberikan kepada siswa-siswa sehingga dapat menurunkan perilaku prokrastinasi dan dapat berdampak positif dalam pola belajar maupun hasil belajar yang siswa capai.

Sehubungan dengan prokrastinasi akademik yang masih dialami oleh siswa di SMP Negeri 1 Piyungan, penerapan pendekatan dengan konseling realitas dipandang peneliti cocok sebagai intervensi dalam upaya untuk menangani masalah belajar siswa yaitu prokrastinasi akademik yang terjadi. Dimana konseling realitasyang terpenting adalah menumbuhkan tanggung jawab (*responsibility*) dan kesadaran pada konseli. Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhannya sendiri. Sementara prokrastinasi akademik suatu perilaku yang

tidak bertanggung jawab karena kebiasaan untuk menunda maupun meninggalkan kewajiban siswa dalam mengerjakan tugas akademik. Melalui konseling realitas ini, diharapkan siswa mampu mengembangkan tanggung jawabnya dan mampu berkomitmen dengan tugas siswa baik dalam belajar maupun dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Alasan lain perlunya penerapan konseling realitas untuk siswa di SMP Negeri 1 Piyungan melihat guru BK di sekolah belum pernah menerapkan konseling dengan konseling realitas. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan observasi sebagai tindak lanjut dari hasil pengumpulan data sebelumnya, guru BK di sekolah belum sepenuhnya memahami tentang pengertian prokrastinasi akademik kepada siswa. Kurangnya variasi dalam pemberian *treatment* dengan pendekatan konseling yang dilakukan guru BK/Konselor di sekolah terhadap masalah prokrastinasi akademik siswa dan tindak lanjut dari guru BK/Konselor di sekolah adapun pemberian perlakuan hanya bersifat pada pemberian motivasi atau saran tanpa adanya tindak lanjut untuk penyelesaian permasalahan prokrastinasi yang terjadi pada siswa sehingga belum menunjukkan intervensi secara langsung dari guru BK/konselor di sekolah terhadap penanganan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa. Masih minimnya pengetahuan dan pemahaman guru BK/Konselor di sekolah tentang macam-macam pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah siswa. Guru BK/Konselor di sekolah kurang memahami adanya pendekatan konseling realitas sebagai salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan sebagai intervensi

terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, sehingga belum adanya *treatment* penanganan langsung dengan konseling realitas dalam upaya menurunkan prokrastinasi akademik.

Oleh karena itu konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas ini dianggap dapat membantu siswa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa karena prokrastinasi akademik bukan semata-mata masalah manajemen waktu akan tetapi sangat berpengaruh terhadap proses penyelesaian tugas dan hasil belajar yang didapatkan siswa, dirapkan melalui konseling kelompok realitas siswa dapat mengembangkan diri siswa untuk lebih dapat bertanggung jawab dengan berkomitmen dengan belajar dan penyelesaian tugas siswa.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Husni Abdillah dan Diana Rahmasari (2010) "*Penerapan Konseling Kelompok Kognitif - Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa*", menyimpulkan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku dapat diterapkan untuk membantu siswa menangani prokrastinasi siswa. Penelitian lain yang dilakukan Bernardus Widodo (2010: 108) "*Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah*", menyimpulkan bahwa penggunaan pendekatan konseling kelompok realitas/konseling realitas efektif untuk mengatasi persoalan perilaku disiplin siswa di sekolah, yang ditandai dengan meningkatnya aspek pengendalian diri (yaitu aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan) siswa dan menurunnya perilaku tidak disiplin pada siswa di sekolah sesudah mendapat perlakuan konseling kelompok

realitas dapat diterima. Dari penelitian sebelumnya dan melihat hasil yang didapat diharapkan dengan pendekatan konseling realitas dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dan berbagai pertimbangan hasil yang akan didapat, menjadikan ketertarikan peneliti untuk menyediakan suatu rancangan intervensi sebagai upaya penurunan prokrastinasi akademik yang berbasis pendekatan konseling realitas untuk siswa SMP Negeri 1 Piyungan. Sehingga peneliti memberikan judul penelitian ini dengan “Penurunan Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling realitaspada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum banyaknya variasi pemberian *treatment* konseling pada siswa yang mengalami masalah belajar di SMP Negeri 1 Piyungan.
2. Masih terbatasnya penggunaan pendekatan konseling dari guru BK/Konselor di SMP Negeri 1 Piyungan untuk menangani masalah belajar siswa.
3. Guru BK/Konselor di SMP Negeri 1 Piyungan belum mengenal pendekatan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas untuk menangani masalah prokrastinasi akademik siswa.

4. Belum adanya penggunaan pendekatan konseling kelompok realitas untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan.
5. Belum diketahui pengaruh penggunaan pendekatan konseling kelompok realitas terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, tidak semuanya akan diteliti. Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah belum adanya penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas dan belum diketahui pengaruh penggunaan pendekatan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, peneliti dapat merumuskan masalah yaitu. “Apakah pendekatan konseling kelompok dengan konseling realitas dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian treatment konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap upaya menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis :

- a. Penelitian ini dapat memperkaya kajian yang lebih luas tentang pendekatan konseling kelompok realitas dan aplikasinya dalam dunia pendidikan.
- b. Sebagai bahan referensi yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai upaya menurunkan prokrastinasi akademik dengan pendekatan konseling kelompok realitas.

2. Manfaat Praktis :

a. Siswa

Dapat mengetahui tingkat prokrastinasi akademik sehingga dapat menjadikan patokan sebagai upaya menurunkan penundaan dalam belajar dan tugasnya serta meningkatkan minat belajar siswa.

b. Guru Pembimbing

Dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru BK/konselor tentang pendekatan konseling kelompok realitas dalam upaya menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

c. Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam memahami dan menerapkan konseling dengan pendekatan konseling kelompok realitas dan pengaruhnya terhadap penurunan prokrastinasi akademik.

G. Batasan Istilah

Definisi dari variabel penelitian ini adalah :

1. Konseling kelompok

konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya. Bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, akan tetapi mungkin memiliki titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran dalam berkomunikasi dengan orang lain.

2. Konseling realitas

Konseling realitas adalah suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian dan kesehatan mental siswa

secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada siswa yang bersangkutan.

3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang berhubungan dengan tugas akademik, hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan hampir selalu atau selalu mengalami pengalaman kecemasan dengan tugas akademik.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang membutuhkan (konseli) yang diberikan oleh orang yang ahli dan terlatih (konselor) yang dilakukan secara tatap muka. Konseling diberikan seorang konselor yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dinamis di sekitarnya (Septi Rahayu Purwanti, 2013: 36).

Dewasa ini individu dituntut agar selalu mengembangkan dan memperbaiki kecakapannya dalam memilih informasi agar dapat mengambil keputusan secara tepat. Akan tetapi adanya ketidakseimbangan antara profesional dengan jumlah individu yang membutuhkan bantuan maka pelayanan yang dilakukan per-individu tidak efisien waktu oleh karena itu penyelesaian masalah individu dapat dilakukan secara berkelompok atau konseling kelompok.

Pengertian konseling kelompok menurut Mc Clure (dalam Gladding, 1994), “Ada kecenderungan alami bagi orang untuk berkumpul di dalam suatu kelompok untuk tujuan saling menguntungkan. Melalui konseling kelompok, individu mencapai tujuan dan berhubungan dengan orang lain

dengan cara-cara inovatif dan produktif”. Sehingga dalam bentuk kelompok dapat menciptakan proses komunikasi antar pribadi yang dapat dimanfaatkan oleh individu untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Rochman Natawidjaja (dalam Mungin Eddy Wibowo. 2005:

32) mengemukakan bahwa :

“konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya. Bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, akan tetapi mungkin memiliki titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran dalam berkomunikasi dengan orang lain”.

Berbagai pengertian mengenai konseling kelompok menurut para ahli tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan sebagai upaya bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki, menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif.

Konseling kelompok dilakukan secara berkelompok sebagai upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok dengan jumlah anggota 4-8 anggota atau konseli untuk mendiskusikan atau memecahkan masalah.

Pelaksanaannya dalam suatu tempat tertentu dengan seorang pembimbing atau lebih untuk membantu mengarahkan agar konseli dapat memperoleh kemudahan dalam rangka memecahkan permasalahan. Pembahasan konseling kelompok ditentukan oleh anggota kelompok yang terdiri dari sejumlah individu. Pembahasan dalam konseling kelompok mengenai masalah yang dialami oleh salah satu anggota kelompok yang sedang mengalami masalah dan sangat memerlukan bantuan untuk menyelesaikan masalahnya.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Prayitno & E. Amti (2004: 2-3) tujuan layanan konseling kelompok ada dua macam yaitu : tujuan umum dan tujuan khusus.

a. Tujuan umum layanan konseling kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi anggota kelompok, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi di antara anggota kelompok, sebagai pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

b. Tujuan khusus layanan konseling kelompok

Tujuan khusus layanan konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu anggota kelompok. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para anggota kelompok memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang mengarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan komunikasi.
- 2) Terpecahkannya masalah anggota kelompok yang masalahnya dibahas dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi anggota kelompok peserta layanan konseling kelompok.

Sementara menurut ED E. Jacobs, et al. (2012: 340) konseling kelompok terdapat dua jenis tujuan yaitu: tujuan proses dan tujuan hasil. Tujuan hasil adalah tujuan yang berkaitan dengan perilaku perubahan dalam kehidupan anggota kelompok seperti mendapatkan pekerjaan, meningkatkan sebuah hubungan interpersonal, menjaga ketenangan, atau merasa lebih percaya diri. Kelompok konseling yang berfokus pada keprihatinan anggota biasanya jauh lebih menguntungkan daripada kelompok yang berfokus pada interaksi antara anggota. Pemimpin yang menekankan tujuan hasil terhadap anggota untuk lebih dapat fokus pada masalah mereka pada tingkat kedalaman 6 atau bawah pada grafik mendalam.

Tujuan proses merujuk pada tujuan yang berkaitan dengan proses kelompok. Misalnya, tujuan proses bisa untuk membantu anggota meningkatkan tingkat kenyamanan mereka dalam kelompok, untuk meningkatkan keterbukaan mereka dalam kelompok, dan belajar untuk menghadapi anggota dengan cara yang lebih produktif. Beberapa pendidik mengajarkan bahwa fokus kelompok harus berhubungan dengan apa yang terjadi "di sini dan sekarang" dan bahwa kekhawatiran di luar kurang begitu penting. Dengan pendekatan ini, banyak waktu yang dihabiskan untuk interaksi, umpan balik anggota, dan konfrontasi. Meskipun berfokus pada tujuan proses dapat menjadi aspek berharga dari kelompok konseling, kami merasa ini tidak boleh menjadi fokus utama untuk setiap kelompok konseling, fokusnya harus pada kekhawatiran individu dan tujuan hasil.

Lebih lanjut menurut ED E. Jacobs, et al. (2012: 5) beberapa orang berpikiran konseling kelompok merujuk pada penanganan secara eksklusif konseling untuk individu maupun kelompok yang bermasalah. Seorang pemimpin dapat membentuk kelompok untuk membahas atau memutuskan sesuatu, untuk mengeksplorasi masalah pribadi, atau untuk menyelesaikan tugas tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Termasuk di dalamnya bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan psikokonseling kelompok, bersamadengan beberapa kategori tradisional dan sejarah tambahan. Beberapa tujuan mencerminkan apa yang didapatkan anggota dari kelompok dan orang lain, serta apa yang anggota akan mereka lakukan dalam kelompok.

3. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Menurut Edi Kurnanto (2013: 9) Konseling kelompok mempunyai 2 fungsi yaitu:

1) Fungsi layanan Kuratif

Layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu.

2) Fungsi layanan preventif

Layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Lebih lanjut Juntika Nurihsan (dalam Edi Kurnanto, 2013: 9) mengatakan bahwa kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau fungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Artinya, bahwa penyembuhan yang dimaksud di sini adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, obyek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diuraikan bahwa fungsi konseling kelompok terdiri dari dua fungsi yaitu kuratif dan preventif, kuratif sendiri berupa layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Sementara Preventif layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu

4. Proses dalam Konseling Kelompok

Proses konseling kelompok bagian dari interaksi antara anggota dengan pemimpin kelompok. bagaimana pemimpin bereaksi terhadap anggota, dan bagaimana anggota berbicara satu sama lain. Pada proses konseling kelompok terdapat pola dinamika yang terjadi dalam prosesnya, menurut Johnson dan Johnson (dalam ED E. Jacobs, et al. 2012: 39) terdapat dinamika pola interaksi dalam proses konseling kelompok, salah satu dinamika kelompok yang paling penting untuk mengamati adalah yang berbicara kepada siapa dan seberapa sering setiap anggota berbicara. Hal ini tidak biasa dalam tahap awal kelompok untuk beberapa anggota mencoba untuk mendominasi. Jika ini terjadi, pemimpin harus mengubah pola dengan menggunakan keterampilan *cutting-off* (memutuskan pembicaraan) dan *drawing-out* (lebih menjelaskan).

Cutting-off (memutuskan pembicaraan) menurut (Harvill, Masson, & Jacobs (dalam ED E. Jacobs, et al. 2012: 168) *cutting-off* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seorang pemimpin menghentikan pembicaraan anggota kelompok. istilah yang digunakan untuk

menggambarkan keterampilan ini memblokir. Ada dua situasi yang luas ketika pemimpin akan ingin menggunakan *cutting-off* keterampilan:

- a. ketika anggota memiliki dasar tetapi baik bertele-tele dalam bercerita, atau menghindari untuk pergi lebih dalam;
- b. ketika anggota mengatakan sesuatu yang tidak pantas.

Sementara *drawing-out* (lebih menjelaskan) seorang pemimpin kelompok terampil memahami kapan dan bagaimana untuk menarik anggota. Menggambar adalah istilah yang kita gunakan untuk merujuk pada keterampilan memunculkan komentar anggota kelompok. Dengan menggambar semua anggota, pemimpin bisa mencegah anggota dari persepsi yang berbeda dari orang lain pikirkan dan rasakan. Mendapatkan anggota untuk masuk lebih dalam pada dinamikanya adalah bentuk menarik keluar yang sangat membantu kepada anggota sebagai dukungan kelompok, pertumbuhan, konseling, dan terapi. Beberapa anggota akan berbagi tetapi tidak benar-benar mengeksplorasi masalah secara mendalam; yaitu, mereka tinggal dipermukaan. Orang biasanya mendapatkan lebih banyak ketika mereka dapat mengeksplorasi "permasalahan yang belum dipetakan."

Atas dasar keterampilan tersebut terkadang anggota jatuh ke dalam kebiasaan berbicara hanya kepada salah satu anggota kelompok yang dipilih bukan untuk seluruh anggota kelompok. Pemimpin biasanya akan ingin mengubah dinamika dan mendapatkan anggota untuk mengatasi seluruh anggota kelompok, karena hanya berbicara dengan pemimpin atau

beberapa anggota lain tidak akan menyebabkan kohesi atau timbal balik dalam kelompok. Anggota diam mungkin tidak menciptakan dinamika kelompok negatif. Di sebagian besar kelompok, partisipasi semua anggota yang diinginkan. Ketika anggota hampir benar-benar diam, beberapa yang lain biasanya menjadi tidak nyaman, terutama jika ini pola berlanjut selama beberapa minggu dan kelompok merupakan konseling, terapi, atau dukungan kelompok. Dalam pendidikan tertentu, diskusi, dan kelompok-kelompok tugas, anggota diam mungkin tidak menghasilkan efek dinamis yang negatif karena dalam kelompok ini anggota biasanya tidak sensitif terhadap keheningan.

Pola lain yang pemimpin harus memperhatikan anggota kelompok dalam berbicara, dalam perkacapan selama proses konseling kelompok. Pemimpin harus menghindari membangun pola bereaksi setelah masing-masing anggota mengeluarkan pendapat. Dinamika kelompok juga dapat dipengaruhi oleh ekspektasi anggota. Jika anggota telah di kelompok lain, itu selalu merupakan ide yang baik untuk mendapatkan beberapa pengertian tentang bagaimana kelompok mereka dilakukan karena mereka mungkin mengharapkan kelompok saat ini menjadi sama dengan salah satu mereka sebelumnya. Pemimpin harus menyadari setiap saat dari masalah budaya atau jenis kelamin yang dapat mempengaruhi dinamika kelompok.

Sementara menurut Lewin (dalam Samuel T. Glading, 1994) dalam proses konseling kelompok terdapat interaksi anggota kelompok yang tampil secara kompleks. Mereka adalah proses sosial yang kompleks yang

terjadi dalam kelompok dan yang mempengaruhi tindakan dan hasil. Dinamika kelompok terjadi pada semua kelompok, dan melibatkan interaksi anggota kelompok dan pemimpin dari waktu ke waktu, termasuk peran anggota dan pemimpin mengambil. Individu berdampak pada kelompok seperti kelompok mempengaruhi anggota. Jumlah interaksi kelompok meningkat secara *eksponensial* sebagai ukuran kelompok tumbuh. Oleh karena itu, melacak pola komunikasi dalam kelompok konseling adalah pekerjaan yang menuntut. Kompleksitas interaksi diperbesar oleh kenyataan bahwa pesan yang dikirim dalam kelompok konseling adalah lisan serta tingkat nonverbal. Sifat ini komunikasi sangat penting untuk memahami apa yang terjadi dalam kelompok. Misalnya, anggota yang secara fisik atau emosional menjauhkan diri dari kelompok mempengaruhi bagaimana kelompok ini beroperasi sejauh jika diamembuat pernyataan. Sebagai kelompok mengembangkan, anggota sering berganti peran dan pola interaksi.

Sementara terdapat proses tersendiri dalam konseling kelompok di samping sebagai layanan untuk pencegahan konseling kelompok juga dalam penerapannya untuk penyelesaian atau penyembuhan permasalahan yang terjadi pada individu. Seperti halnya yang diuraikan oleh Yalom (dalam ED E. Jacobs, et al. 2012: 46) dengan teori “faktor kuratif yalom's” yang membahas kekuatan terapi dalam hal faktor kuratif yang beroperasi di kelompok. Yalom belajar konseling dan terapi kelompok berdasarkan gaya

interpersonalnya kepemimpinan dan datang dengan 11 faktor terapeutik bahwa ia merasa perlunya menyajikan untuk kelompok untuk menjadi sukses:

- a. *Instillation of hope* (merasa penuh harapan tentang hidup seseorang)
- b. *Universality* (mewujudkan lain memiliki kepedulian yang sama)
- c. *Imparting of information* (memperoleh informasi tentang hidup sehat)
- d. *Altruism* (memberikan kepada anggota lain)
- e. *Corrective recapitulation of the primary family group* (kesempatan untuk pengalaman dinamika mirip dengan pengalaman anak usia dini)
- f. *Development of socialization techniques* (pembelajaran keterampilan sosial)
- g. *Imitative behavior* (pemodelan perilaku positif dari anggota lain)
- h. *Interpersonal learning* (belajar untuk berinteraksi dengan orang lain)
- i. *Group cohesiveness* (kedekatan antara anggota)
- j. *Catharsis* (mengekspresikan perasaan tidak pernah mengungkapkan sebelumnya)
- k. *Existential factors* (menerima tanggung jawab untuk kehidupan seseorang)

Faktor-faktor di atas, menunjukkan bahwa kebanyakan kebutuhan penting untuk kelompok terapi agar menjadi produktif. Salah satu yang mungkin tidak selalu terjadi adalah penciptaan kembali suasana kekeluargaan saat awal dinamika. Yalom's lebih menekankan pada penciptaan dinamika keluarga dalam kelompok.

Berdasarkan uraian di atas dalam proses konseling kelompok terdapat dinamika yang terjadi, dimana dinamika kelompok tersebut hal yang terpenting dalam proses konseling kelompok karena terdapat langkah-langkah yang kompleks dalam penerapannya. Proses konseling kelompok dapat terlihat dari bagaimana anggota berbicara dengan anggota lain maupun dari interaksi yang ditunjukkan dari anggota kelompok selama sesi kelompok berlangsung.

5. Fungsi dan Peran Konselor dalam Konseling Kelompok

a. Peran dan fungsi konselor dalam konseling kelompok

Pemimpin kelompok yang efektif diharapkan mampu untuk berfungsi dalam berbagai macam cara pada waktu yang berbeda, dan dapat memilih serta menggunakan berbagai macam ketrampilan yang tepat untuk tiap fase proses kelompok.

Menurut Yalom (dalam ED E. Jacobs, et al. 2012:) menyatakan bahwa pemimpin dapat memberikan rangsangan emosional, peduli, pujian, perlindungan, penerimaan, interpretasi, dan penjelasan. Pemimpin juga dapat berfungsi sebagai model melalui pengungkapan diri dan sebagai orang yang menetapkan batas, memaksa aturan, dan mengelola waktu. Dengan kata lain, tergantung pada jenis kelompok, pemimpin dapat melakukan banyak peran dan fungsi yang berbeda.

Pada kelompok sekolah menengah transisi atau untuk melanjutkan sekolah ke sekolah tinggi, pemimpin berfungsi sebagai orang dengan informasi dan ide-ide tentang bagaimana membuat transisi lebih mudah sebagai sarana informasi. Sementara dalam kelompok krisis setelah bunuh diri, fungsi pemimpin adalah menjadi sangat mendukung, meyakinkan, dan fasilitatif untuk dapat membantu menangani permasalahan individu. Dalam kelompok informasi untuk pasien kanker, pemimpin adalah sebagai seorang ahli.

b. Tugas-tugas Pemimpin Kelompok

Konselor sebagai pemimpin kelompok mempunyai tugas yang tidak ringan jika menginginkan dalam melaksanakan pekerjaan benar-benar rasional dan efektif. Menurut Yalom (dalam Wibowo, 2005: 126) tugas-tugas pemimpin kelompok adalah membuat dan mempertahankan kelompok, membentuk budaya dalam kelompok, dan membentuk norma-norma dalam kelompok.

1) Membuat dan Mempertahankan Kelompok

Pemimpin kelompok mempunyai tugas untuk membuat dan mempertahankan kelompok. Melalui wawancara awal dengan calon anggota dan melalui seleksi yang baik, pemimpin kelompok membentuk kelompok konseling. Begitu kelompok dimulai, pemimpin harus bertindak sebagai penjaga gawang, yaitu mempertahankan agar anggota kelompok tetap hadir dan tetap mengikuti kelompok yang dibuatnya. Sebab gagalnya salah seorang anggota untuk mengikuti kelompok dapat mempengaruhi anggota lain ataupun jalannya kelompok.

Pemimpin sebaiknya mengenal hal-hal yang dapat mempengaruhi kohesivitas kelompok. Kelambatan, absen, membuat kelompok sendiri diluar tanpa diketahui anggota lain (*sub grouping*), pengkambing hitaman salah seorang anggota kelompok akan mengancam integritas kelompok membutuhkan intervensi pemimpin. Tugas pertama pemimpin adalah menciptakan sistem

sosial. Ia harus membuat keputusan yang tepat demi hidupnya kelompok.

2) Membentuk Budaya dalam Kelompok

Setelah kelompok terbentuk, pemimpin kelompok mengupayakan agar kelompok menjadi sistem sosial yang terapeutik. Pemimpin kelompok mencoba untuk menumbuhkan norma yang akan dipakai sebagai pedoman interaksi kelompok. Pada pendekatan individual agen perubahan satu-satunya adalah konselor. Pada konseling kelompok, yang menjadi agen perubahan adalah kelompok. Di dalam konseling kelompok pemimpin adalah agen perubahan secara tidak langsung, sedangkan pada konseling individual, konselor adalah agen perubahan secara langsung. Dalam konseling kelompok, pemimpin mempunyai tugas untuk membawa kelompok dari satu faktor kuratif ke faktor kuratif yang lainnya melalui pembentukan budaya kelompok. Ia akan membentuk budaya yang dapat menimbulkan interaksi yang tepat di dalam kelompok.

Norma di dalam kelompok akan berbeda dengan etika peraturan di masyarakat. Anggota harus merasa bebas untuk mengemukakan apa yang dirasakan ataupun yang dipikirkannya. Kejujuran dan spontanitas hanya didorong dalam kelompok. Norma-norma lain yang lebih mementingkan peran serta seluruh kelompok perlu dibina. Penerimaan tanpa penilaian untuk anggota

lain, pembukaan diri pada tingkat tinggi, ketidakpuasan dengan pola perilaku saat ini, dan keinginan yang besar untuk berubah adalah norma-norma yang sangat penting di dalam kelompok. Selain yang sangat penting untuk dilakukan adalah selalu membawa kelompok pada di sini dan saat ini.

3) Membentuk norma-norma dalam kelompok

Norma-norma di dalam kelompok dibentuk berdasarkan harapan anggota kelompok terhadap kelompok dan pengarahan langsung maupun tidak langsung dari pemimpin dan anggota-anggota yang lebih berpengaruh. Apabila harapan anggota tidak jelas, maka pemimpin mempunyai banyak catatan untuk membuat desain budaya kelompok yang menurut pandangannya akan memberikan suasana terapeutik optimal. Pemimpin kelompok adalah pusat perhatian kelompok dan anggota akan mengharapkan arahan darinya.

c. Kecakapan konselor sebagai pemimpin kelompok

Menurut Corey, Brown, dan Egan (dalam ED E. Jacobs, et al. 2012: 23), konselor yang efektif sebagai pemimpin kelompok adalah yang memiliki karakteristik peduli, keterbukaan, fleksibilitas, kehangatan, objektivitas, kepercayaan, kejujuran, kekuatan, kesabaran, dan sensitivitas. Masing-masing karakteristik ini penting untuk dapat diaplikasikan oleh pemimpin dalam konseling kelompok. Oleh karena

itu, pemimpin kelompok tentunya dilihat sebagai pribadi dan sebagai profesional dalam proses kelompok.

Lebih lanjut menurut ED E. Jacobs, et al (2012: 129) berbagai keterampilan kepemimpinan menggambarkan keterampilan tertentu yang dirasa penting untuk dapat diaplikasikan secara baik. Beberapa keterampilan merupakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh individu sendiri, kecakapan sebagai pemimpin konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Mendengarkan secara aktif
- 2) Pengaturan nada
- 3) Refleksi
- 4) Modeling dan keterbukaan diri
- 5) Klarifikasi dan pertanyaan
- 6) Penggunaan mata
- 7) Meringkas
- 8) Penggunaan suara
- 9) Menghubungkan
- 10) Penggunaan energi pemimpin
- 11) Mini-kuliah dan pemberian informasi
- 12) Mengidentifikasi sekutu
- 13) Mendorong dan mendukung
- 14) Pemahaman multikultural

Sementara menurut Corey (dalam Mungin Eddy Wibowo 2005 : 118) mengemukakan beberapa ciri pribadi yang sangat berhubungan dengan kecakapan pemimpin kelompok yang efektif adalah:

- 1) Kehadiran, dimana pemimpin harus hadir secara fisik dan emosional.
- 2) Kekuatan pribadi, yang meliputi kepercayaan diri dan kesadaran akan pengaruh seseorang pada orang lain.
- 3) Keberanian, konselor harus menunjukkan keberanian dalam interaksi mereka dengan anggota kelompok dan bahwa mereka tidak boleh bersembunyi dibelakang peranan khusus mereka sebagai konselor.
- 4) Kemampuan untuk mengkonfrontasi diri sendiri
- 5) Kesadaran diri, merupakan hal yang berbarengan dengan kemauan untuk menghadapi diri sendiri.
- 6) Kesungguhan/ketulusan.
- 7) Keaslian, keefektifan menuntut pemimpin menjadi seorang pribadi yang asli, yang nyata atau riil, kongruen dan jujur.
- 8) Mengerti Identitas.
- 9) Keyakinan/kepercayaan dalam proses kelompok.
- 10) Kegairahan, pemimpin perlu menunjukkan bahwa mereka menyenangi pekerjaan mereka dan senang bersatu dengan kelompok-kelompok mereka.

- 11) Daya cipta dan kreativitas, kesanggupan secara spontan menjadi kreatif dan memberikan kelompok ide-ide segar.
- 12) Daya tahan (stamina), sejak kelompok mulai berjalan pelan-pelan secara fisik dan psikologis, pemimpin perlu menemukan cara-cara agar tetap hidup seluruh bagian dari kelompok.
- 13) Pemimpin kelompok sebagai seorang yang professional.

Keberhasilan kepemimpinan menghendaki ketrampilan-ketrampilan kepemimpinan kelompok yang spesifik dan penampilan yang sesuai pada fungsi-fungsi tertentu. Menurut Corey menjelaskan ketrampilan-ketrampilan kepemimpinan tersebut perlu dipelajari dan dipraktekkan, walaupun mereka tidak dapat dipisahkan dari kepribadian pemimpin (dalam Mungin Eddy Wibowo, 2005 : 111). Semua aspek kognitif dan afektif dari pemimpin akan nampak dalam ketrampilan yang diperlihatkannya dalam praktek. Lewat ketrampilannya tersebut akan terlihat keefektifannya sebagai pemimpin, gaya-gaya kepemimpinannya, dan peranannya sebagai pemimpin kelompok.

Selanjutnya Jennings (dalam Corey 2012: 16) menjelaskan hasil dari proyek penelitian kualitatif mereka mengenai karakteristik kepribadian dari 10 guru terapis-mereka yang dianggap "terbaik dari yang terbaik" di kalangan profesional kesehatan mental. Dalam penelitiannya, Jennings menyebutkan kompetensi yang harus dimiliki

oleh seorang pemimpin konseling kelompok yang professional, yakni sebagai berikut:

- 1) Kemampuan untuk menguasai
- 2) Kemampuan untuk secara mendalam memasuki dunia orang lain tanpa kehilangan identitas diri.
- 3) Kemampuan untuk menyediakan lingkungan yang aman secara emosional untuk klien sementara menantang mereka.
- 4) Kemampuan untuk menarik kekuatan terapi mereka untuk membantu orang lain dengan tetap menjaga rasa kerendahan hati.
- 5) Integrasi dari diri pribadi dan profesional dengan batas-batas yang jelas antara masing-masing dimensi.
- 6) Kemampuan untuk memberikan diri kepada orang lain ketika sedang memelihara dan mengurus diri sendiri.
- 7) Kemampuan untuk menerima umpan balik tentang diri mereka sendiri tanpa menjadi destabilisasi oleh kritikan itu.

6. Tahapan Konseling Kelompok

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahap. Mungin Eddy Wibowo (2005 : 86) tahapan yang terdapat dalam layanan konseling kelompok antara lain :

a. Tahap permulaan

Tahap permulaan yaitu tahapan untuk membentuk satu kelompok yang akan melaksanakan konseling kelompok. Tahap ini merupakan

tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.

b. Tahap transisi/peralihan

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Dalam hal ini pemimpin kelompok membawa para anggota meniti jembatan tersebut dengan selamat. Bila perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksanakan tahap konseling kelompok selanjutnya

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berhasil dengan lancar. Pemimpin kelompok dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Di sini prinsip *tut wuri handayani* dapat diterapkan. Tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan dan bantuan yang menunjukkan hidupnya kegiatan konseling kelompok yang pada akhirnya membawa kearah konseling kelompok sesuai tujuan yang diharapkan.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan. Kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pada tahap pengakhiran ini adalah:

- 1) Penyampaian pengakhiran kegiatan oleh pemimpin kelompok.
- 2) Pengungkapan kesan-kesan dari anggota kelompok

- 3) Penyampaian tanggapan-tanggapan dari masing-masing anggota kelompok
- 4) Pembahasan kegiatan lanjutan
- 5) Penutup

Sementara menurut Corey, Gladding dan Yalom (ED E. Jacobs, et al. 2012: 35) banyak literatur yang ditulis mengenai konseling kelompok, akan tetapi beberapa literatur menjadi membingungkan ketika penjelasan lebih rinci tentang tahap diterapkan untuk kelompok tertentu, seperti diskusi, pendidikan, atau tugas kelompok. Sementara deskripsi tahap konseling kelompok berlaku untuk setiap jenis kelompok. Semua kelompok dapat melalui tiga tahap, terlepas dari jenis kelompok atau gaya kepemimpinan yaitu: tahap awal, tengah atau bekerja, dan tahap akhir atau penutupan. Menurut ED E. Jacobs, et al. (2012: 36) menjelaskan tahapan-tahapan konseling kelompok sebagai berikut:

a. Tahapan awal (*the beginning stage*)

Tahap awal mengacu pada periode waktu yang digunakan untuk pengenalan dan diskusi topik-topik seperti tujuan kelompok, apa yang diharapkan, ketakutan, kelompok aturan, tingkat kenyamanan, dan isi dari kelompok. Dalam tahap ini, anggota memeriksa anggota lain dan tingkat mereka sendiri untuk menciptakan kenyamanan dengan berbagi dalam grup atau kelompok. Untuk beberapa kelompok, seperti tugas tertentu, pendidikan, dan diskusi kelompok yang topik atau agenda belum ditentukan, ini adalah periode ketika

anggota menentukan fokus grup. Tahap awal dapat berlangsung sebagai bagian dari sesi pertama, seluruh sesi pertama, ataupun beberapa sesi. Hal ini tidak biasa bagi anggota kelompok tertentu untuk mengambil lebih dari dua sesi merasa cukup untuk membentuk kepercayaan dan kenyamanan dengan anggota kelompok maupun pemimpin konseling kelompok. Misalnya, mungkin diperlukan kelompok dalam penjara atau perumahan pusat memperlakukan untuk remaja sebanyak tiga sesi untuk mengembangkan suasana yang cocok untuk kerja kelompok produktif. Untuk kelompok dalam pengaturan perumahan, "agenda" antara anggota kadang-kadang harus diselesaikan sebelum kelompok dapat melanjutkan ke tahap kerja. Konselor sekolah kelompok terkemuka di lingkungan pendidikan mungkin menemukan bahwa tahap awal bergerak lebih cepat karena siswa mengenal satu sama lainnya. Untuk kelompok dengan keanggotaan beragam budaya, tahap awal mungkin perlu bertahan beberapa sesi atau bahkan lebih lama karena anggota mungkin awalnya sangat tidak nyaman dan canggung ketika berbagi di depan orang lain. Untuk beberapa kelompok, tahap awal hanya berlangsung beberapa menit karena tujuan jelas dan kepercayaan dan kenyamanan tingkat sudah tinggi.

b. Tahap kerja (*the working stage*)

The working stage atau tahap kerja adalah tahap kelompok ketika anggota fokus pada tujuan. Dalam tahap ini, anggota belajar materi

baru, benar-benar membahas atau diskusi berbagai topik, tugas lengkap, atau terlibat dalam berbagi pribadi dan konseling pekerjaan. Tahap ini merupakan inti dari proses kelompok adalah waktu ketika anggota memanfaatkan waktu berada di dalam kelompok.

Selama tahap ini, banyak dinamika yang berbeda dapat terjadi, karena anggota berinteraksi dalam beberapa cara yang berbeda. Pemimpin harus memberikan perhatian khusus dengan pola interaksi dan sikap anggota terhadap satu sama lain dan pemimpin. Ini adalah waktu ketika anggota memutuskan berapa banyak mereka ingin mendapatkan terlibat atau saham. Jika masalah multikultural ada di kelompok, pemimpin perlu memperhatikan dinamika kelompok karena anggota dapat bertindak dan bereaksi dengan cara yang sangat berbeda, dapat membuat salah paham dari anggota lain di dalam kelompok.

c. Tahap penutupan (*the closing stage*)

Penutupan atau akhir, tahap dikhususkan untuk mengakhiri kelompok. Selama periode ini, anggota berbagi apa yang telah mereka pelajari, bagaimana mereka telah berubah, dan bagaimana mereka berencana untuk menggunakan apa yang telah mereka pelajari. Anggota juga mengucapkan selamat tinggal dan kesepakatan dengan berakhirnya kelompok. Untuk beberapa kelompok, akhir akan menjadi pengalaman yang emosional, sedangkan untuk orang lain penutupan hanya akan berarti bahwa kelompok tersebut melakukan

apa yang seharusnya kelompok lakukan. Panjang tahap penutupan akan tergantung pada jenis kelompok, jangka waktu itu telah bertemu, dan perkembangannya. Sebagian besar kelompok hanya perlu satu sesi untuk tahap ini.

Berdasarkan uraian di atas terdapat beberapa tahapan dalam penerapan konseling kelompok, menurut Mungin Eddy Wibowo terdapat 4 tahapan yaitu: tahap pengakhiran, tahap kegiatan, tahap transisi/peralihan, dan tahap permulaan. Sementara menurut ED E. Jacobs, et al. terdapat 3 tahapan dalam konseling kelompok yaitu: tahapan awal (*the beginning stage*), tahap kerja (*the working stage*), dan tahap penutupan (*the closing stage*)

B. Konseling Realitas

1. Konsep Dasar Konseling Realitas

Konseling Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun individu lain. Inti Konseling Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Konseling realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu individu-individu dalam mencapai suatu “identitas keberhasilan” dapat diterapkan pada psikokonseling, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling

perkawinan, pengelolaan lembaga dan perkembangan masyarakat. Konseling realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan–penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengkondisian operan yang tidak ketat (Corey, 2010: 264) .

Kebanyakan masalah yang dialami para konseli disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk berhubungan, akrab dengan individu lain, atau untuk memiliki hubungan yang baik dengan setidaknya satu individu dari individu-individu yang berarti dalam hidup mereka. Hanya sedikit konseli yang memiliki pemahaman yang jelas bahwa masalah mereka adalah tingkah laku yang mereka pilih. Apa yang tidak mereka ketahui adalah bahwa mereka menderita atau mereka tidak bahagia karena mereka telah dikirim ke bimbingan konseling oleh individu yang berkuasa yang tidak senang dengan tingkah laku mereka, khususnya oleh kepala kantor, pegawai sekolah, pasangan atau orang tua. Konseling realitas memahami bahwa para konseli memilih tingkah laku mereka sebagai salah satu cara untuk mengatasi frustrasi yang disebabkan oleh hubungan yang kurang baik. Konseling pada dasarnya mengajarkan para konseli untuk membuat pilihan yang lebih efektif karena mereka berhubungan dengan individu-individu yang mereka butuhkan dalam kehidupan mereka. Karena teori pilihan menjelaskan cara untuk memilih bertingkah laku dengan cara yang dapat meningkatkan hubungan, maka mengajarkan teori pilihan kepada para konseli adalah bagian dari Konseling Realitas (Corey, 2009: 316-317).

Dalam konseling realitas individu harus berani menghadapi realitas dan bersedia untuk tidak mengulangi masa lalu. Hal penting yang harus dihadapi individu adalah mencoba menggantikan dan melakukan intensi untuk masa depan. Konselor dalam konseling realitas bertugas menolong individu membuat rencana yang spesifik bagi perilaku mereka dan membuat sebuah komitmen untuk menjalankan rencana-rencana yang telah dibuatnya. Dalam hal ini identitas diri merupakan satu hal penting kebutuhan sosial manusia yang harus dikembangkan melalui interaksi dengan sesamanya, maupun dengan dirinya sendiri. Perubahan identitas biasanya diikuti dengan perubahan perilaku di mana individu harus bersedia merubah apa yang dilakukannya dan mengenakan perilaku yang baru. Konseling realitas dipusatkan pada upaya menolong individu agar dapat memahami dan menerima keterbatasan dan kemampuan dalam dirinya.

Pada dasarnya setiap individu terdorong memenuhi kebutuhan dan keinginannya, di mana kebutuhan bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Ketika seseorang dapat memenuhi apa yang diinginkan, kebutuhan tersebut terpuaskan. Tetapi, jika apa yang diperoleh tidak sesuai dengan keinginan, maka orang akan frustrasi, dan pada akhirnya akan terus memunculkan perilaku baru sampai keinginannya terpuaskan. Artinya, ketika timbul perbedaan apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh, membuat individu terus memunculkan perilaku-perilaku yang spesifik. Jadi, perilaku

yang dimunculkan adalah bertujuan, yaitu dibentuk untuk mengatasi hambatan antara apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh, atau muncul karena dipilih oleh individu. Perilaku manusia, merupakan perilaku total (*total behavior*), terdiri dari *doing*, *thinking*, *feeling* dan *psychology* (Gantina Komalasari, dkk, 2011: 239–240).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Konseling Realitas dapat dikatakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli/siswa secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli/siswa yang bersangkutan.

2. Ciri-ciri Konseling Realitas

Konseling Realitas kontemporer fokus pada hubungan yang tidak baik atau kurang hubungan yang sering menjadi penyebab masalah-masalah konseli. Para konseli boleh mengeluhkan masalah dimana mereka telah mengalami kegagalan seperti tidak mampu mempertahankan pekerjaan, tidak sukses di sekolah, atau tidak memiliki hubungan yang baik. Ketika para konseli mengeluh mengenai bagaimana orang lain memberikan rasa sakit kepada mereka, konselor tidak ikut serta membantu menemukan kesalahan tersebut. Konselor konseling realitas tidak mendengarkan keluhan, menyalahkan, dan mengkritik dengan lama, karena tindakan-

tindakan tersebut adalah tingkah laku yang paling tidak efektif dalam daftar tingkah laku kita. Karena konselor konseling realitas memberikan sedikit perhatian terhadap keseluruhan tingkah laku penaklukan-diri, maka mereka cenderung hilang dalam konseling (Corey, 2009: 319).

Menurut Corey (2010: 265) sekurang-kurangnya ada delapan ciri yang menentukan konseling realitas sebagai berikut :

- a. Konseling realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggung jawaban. Pendekatan ini tidak berurusan dengan diagnosis-diagnosis psikologis.
- b. Konseling realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, Konseling Realitas menekankan kesadaran atas tingkah- laku sekarang.
- c. Konseling realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau individu itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- d. Konseling realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Konseling realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.

- e. Konseling realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi konselor untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Glasser (dalam Corey, 2010:266) menyatakan bahwa para konseli tidak mencari suatu pengurangan keterlibatan di masa lampau yang tidak berhasil, tetapi mencari suatu keterlibatan manusiawi yang memuaskan dengan individu lain dalam keberadaan mereka sekarang.
- f. Konseling realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran. Konseling Realitas menandakan bahwa menekankan ketaksadaran berarti mengelak dari pokok masalah yang menyangkut ketidak bertanggung jawabanya konseli dan memaafkan konseli atas tindakannya menghindari kenyataan.
- g. Konseling realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada konseli dan merusak hubungan terapeutik.
- h. Konseling realitas menekankan tanggung jawab. Glasser (dalam Corey, 2010: 268) mendefinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak menurunkan kemampuan individu lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka”. Glasser menyatakan bahwa

mengajarkan tanggung jawab adalah konsep inti dalam konseling realitas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling realitas memiliki ciri-ciri dalam penerapannya yaitu: menolak konsep tentang penyakit mental, berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap, berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau, menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai, tidak menekankan transferensi, menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran, menghapus hukuman, dan menekankan tanggung jawab.

3. Prosedur dalam Konseling Realitas

Wubbolding (dalam Corey 2009: 325) menggunakan singkatan WDEP untuk mendeskripsikan prosedur-prosedur kunci yang dapat digunakan dalam praktek konseling realitas. Masing-masing huruf mengacu pada, W: *wants and needs* (keinginan dan kebutuhan), D: *direction and doing* (arah dan tindakan), E: *self-evaluation* (evaluasi diri), dan P: *planning* (perencanaan). Strategi-strategi ini dirancang untuk membuat perubahan. Penjelasan WDEP sebagai berikut:

a. *Wants* (menunjukkan keinginan, kebutuhan, dan persepsi)

Konselor realitas bertanya, “*Apa yang kamu inginkan?*” melalui pertanyaan ini, para konseli didorong untuk mengenali, menentukan, dan meningkatkan cara untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan

mereka. Bagian dari konseling meliputi penampilan “*album foto*” atau dunia berkualitas konseli dan bagaimana sikap mereka ditujukan untuk memindahkan persepsi dunia eksternal mereka semakin dekat dengan dunia keinginan dalam mereka. Eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi ini harus terus berlanjut selama proses konseling karena gambaran para konseli berubah-ubah.

b. *Direction and Doing* (arah dan tindakan)

Konseling realitas menekankan sikap saat ini dan memperhatikan peristiwa-peristiwa masa lalu hanya sejauh hal tersebut mempengaruhi bagaimana para konseli bersikap. Fokus masa sekarang ditandai dengan pertanyaan yang sering diajukan oleh konselor: “Apa yang sedang anda lakukan?”. Meskipun mungkin masalahnya berakar dari masa lalu, para konseli perlu belajar bagaimana mengatasinya di masa sekarang dengan mempelajari cara yang lebih baik untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Masa lalu akan dibahas jika akan membantu para konseli merencanakan hal yang lebih baik besok. Tugas konselor adalah membantu para konseli untuk membuat pilihan-pilihan yang lebih baik.

c. *Evaluation* (evaluasi)

Meminta konseli untuk mengevaluasi masing-masing komponen dari sikap total mereka adalah tugas utama Konseling Realitas. Tugas konselor adalah untuk meminta konseli mengevaluasi kualitas tindakan-tindakan mereka dan membantu mereka untuk membuat

pilihan yang efektif. Individu tidak akan berubah sampai dia mengetahui bahwa perubahan tersebut akan lebih menguntungkan. Tanpa evaluasi diri yang jujur, konseli tidak akan berubah. Sehingga, konselor menyerah dalam usaha mereka untuk membantu konseli melakukan evaluasi diri secara eksplisit dari masing-masing komponen sikap.

d. *Planning* (perencanaan)

Tugas yang paling penting dalam proses konseling yaitu membantu para konseli dalam mengidentifikasi cara-cara khusus untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan mereka. Sekali para konseli menentukan apa yang ingin mereka rubah, mereka umumnya siap untuk menunjukkan sikap lain yang mungkin dilakukan dan menjalankan rencana tindakan. Proses pembentukan dan pelaksanaan rencana membuat individu mampu untuk memiliki kontrol yang efektif terhadap hidupnya. Jika rencana tidak berhasil karena alasan apapun, maka konselor dan konseli harus berkerjasama untuk membuat rencana yang berbeda. Rencana tersebut memberikan langkah awal bagi konseli tetapi rencana itu dapat dirubah jika dibutuhkan. Melalui tahap perencanaan ini, konselor terus mendesak konseli untuk mau menerima konsekwensi dari pilihan dan tindakannya sendiri.

Dalam melaksanakan konseling realitas untuk dapat menurunkan kebiasaan subjek dalam melakukan prokrastinasi menyelesaikan tugas dan

belajar yang disesuaikan dengan tahap dalam konseling konseling realitas(Thompson & Henderson, 2011: 297-299), yaitu :

a. Keterlibatan

Dalam proses ini peneliti selaku pemberi treatment harus dapat melibatkan diri dengan subjek, karena subjek harus memperlihatkan sikap hangat, ramah dan mau menerima keadaan diri subjek sendiri. Kehangatan dan sikap memahami adalah hal penting yang harus ada dan diperlihatkan agar dapat mempermudah subjek untuk dapat menurunkan perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas dan belajarnya.

b. Berfokus pada perilaku

Proses ini berfokus pada perilaku tidak pada perasaan dan sikap subjek. Menurut Glasser karena perilaku dapat mudah diubah dan dapat dengan mudah dikendalikan jika dibandingkan dengan perasaan atau sikap. Melihat hal tersebut subjek lebih diajak untuk berfokus pada perilaku yang dilakukan subjek sekarang yaitu prokrastinasi menyelesaikan tugas dan belajar.

c. Perilaku sekarang

Mengetahui perilaku sekarang dianggap penting karena individu sering menghindar dari perilakunya sekarang dengan menekankan bagaimana subjek “merasakan” daripada bagaimana subjek “berbuat”, perasaan dari subjek cukup penting akan tetapi jauh lebih penting adalah apa yang dilakukan subjek sekarang. Oleh karena itu subjek

dibantu untuk dapat mengetahui dan merasakan perilaku yang dilakukannya sekarang tentang prokrastinasi menyelesaikan tugas dan belajarnya.

d. Menilai diri sendiri

Subjek harus dapat melihat perilakunya sendiri secara kritis, apakah itu baik bagi dirinya, individu lain maupun lingkungan subjek. Sebisa mungkin subjek dapat menilai perilakunya tentang tindakan prokrastinasi menyelesaikan tugas dan belajar yang dilakukan oleh subjek sendiri.

e. Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab

Setelah subjek melakukan penilaian, subjek dibantu untuk menyusun rencana tindakan yang lebih bertanggung jawab terhadap perilaku prokrastinasi menyelesaikan tugas subjek. Rencana yang dilakukan harus realisis agar tidak memberatkan dalam pencapaian perencanaan yang dibuat oleh subjek sendiri untuk keinginan subjek selanjutnya, membuat subjek untuk dapat lebih bertanggung jawab dalam proses menurunkan perilaku prokrastinasi subjek sendiri.

f. Perjanjian (*commitment*)

Rencana tindakan yang telah disusun oleh subjek harus dilakukan. Sebisa mungkin peneliti dalam usaha *treatment* memberikan dorongan besar pada subjek untuk memenuhi rencana tindakan dengan membuat komitmen atau janji dengan subjek dalam

usaha menurunkan perilaku prokrastinasi menyelesaikan tugas dan belajar subjek.

g. Tidak menerima alasan

Dalam hal ini jika subjek tidak memenuhi perjanjian atau komitmen yang dibuatnya sendiri, sebisa mungkin peneliti dalam usaha melakukan *treatment* mendorong subjek untuk tetap memegang janjinya dan tidak menerima alasan dari subjek, tentang perilaku subjek yang muncul kembali untuk melakukan prokrastinasi dan harus patuh dengan perjanjian atau komitmen yang sudah dibuat sebelumnya.

h. Tidak ada hukuman

Tidak memberikan hukuman disini sama halnya dengan tidak menerima alasan, karena hukuman akan dapat mempengaruhi keterlibatan konseli dan menyebabkan kegagalan untuk mengidentifikasi kegagalan secara lebih rinci. Dengan menerima tanggung jawab terhadap perilakunya sendiri dan bertindak matang untuk merubahnya. Subjek diharapkan akan menemukan dirinya sendiri, tidak merasa tertekan, memenuhi kebutuhan akan menurunkan perilaku prokrastinasi subjek serta menemukan identitas diri.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya mengenai teknik konseling realitas dapat diambil kesimpulan dalam konseling realitas terdapat teknik yang digunakan dalam membantu penyelesaian masalah konseli dengan teknik WDEP. Masing-masing huruf mengacu pada: W: *wants and*

needs(keinginan dan kebutuhan); D: *direction and doing* (arah dan tindakan); E: *self-evaluation* (evaluasi diri); dan P: *planning* (perencanaan).

4. Fungsi dan Peranan Konselor

Tugas dasar konselor adalah melibatkan diri dengan konseli kemudian membuatnya menghadapi kenyataan. Glasser (Corey, 2010: 270) merasa bahwa, ketika konselor menghadapi para konseli, dia memaksa mereka untuk memutuskan apakah mereka akan atau tidak akan menempuh "jalan yang bertanggung jawab". Konselor tidak membuat pertimbangan-pertimbangan nilai dan putusan-putusan bagi para konseli, sebab tindakan demikian akan menyingkirkan tanggung jawab yang mereka miliki. Tugas konselor adalah bertindak sebagai pembimbing yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.

Konselor berasumsi bahwa konseli bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah penerimaan tanggung jawab. Fungsi penting lainnya dari konselor Konseling Realitas adalah memasang batas-batas mencakup batas-batas dalam situasi terapeutik dan batas-batas yang ditempatkan oleh kehidupan individu. Glasser dan Zunin menunjuk penyelenggaraan kontrak sebagai suatu tipe pemasangan batas. Kontrak-kontrak, yang sering menjadi bagian dari proses konseling, bisa mencakup pelaporan konseli mengenai keberhasilan maupun kegagalannya dalam pekerjaan di luar situasi konseling. Sering

kali suatu kontrak menetapkan suatu batas yang spesifik bagi lamanya konseling. Pada akhir waktu, konseling bisa diakhiri dan konseli diperbolehkan menjaga dirinya sendiri. Sebagian konseli berfungsi lebih efektif apabila mereka menyadari bahwa banyaknya pertemuan dibatasi samapai jumlah tertentu (Corey, 2010: 272).

Fungsi pertama konselor adalah untuk menciptakan sebuah hubungan yang baik dengan konseli-konseli mereka. Dari hubungan ini, mereka dapat membantu para konseli untuk mendekatkan diri dengan orang-orang dan aktifitas-aktifitas yang mereka perlukan.

Fungsi utama konselor yang lain adalah untuk mengajarkan para konseli bagaimana melakukan evaluasi diri. Hal ini dilakukan dengan mengajukan pertanyaan, “Apakah sikap anda membantu anda mendapatkan apa yang anda inginkan dan butuhkan?” Peranan konselor bukan untuk membuatkan evaluasi untuk para konseli tetapi meminta mereka untuk mengevaluasi diri mereka sendiri.

Tugas seorang konselor adalah untuk menyakinkan para konseli bahwa tidak peduli seberapa jelek sesuatu pasti ada harapan. Jika para konselor mampu meyakinkan harapan yang ada, maka para konseli akan merasa bahwa mereka tidak lagi sendiri dan bahwa perubahan mungkin dilakukan. Fungsi-fungsi konselor adalah sebagai seorang advokat, atau seseorang yang berada di pihak konseli (Corey, 2009: 322).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan peran dan fungsi konselor untuk dapat membantu para konseli untuk mendekatkan diri

dengan individu-individu dan aktifitas-aktifitas yang mereka perlukan dan untuk meyakinkan para konseli bahwa tidak peduli seberapa jelek sesuatu pasti ada harapan. Jika para konselor mampu meyakinkan harapan yang ada, maka para konseli akan merasa bahwa mereka tidak lagi sendiri dan bahwa perubahan mungkin dilakukan.

5. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan dasar dalam konseling realitas adalah untuk membantu individu menemukan atau menjumpai kebutuhan psikologi mereka yaitu *belonging* (rasa memiliki), *power* (kekuasaan), *freedom* (kebebasan), dan *fun* (kesenangan), atas rasa tanggung jawab dan kepuasan dari setiap individu (Sharf, 2012: 422).

Menurut Corey (2009: 321), tujuan utama dari konseling realitas kontemporer adalah untuk membantu para konseli dalam berhubungan atau menjalin hubungan kembali dengan orang-orang yang mereka pilih dalam dunia berkualitas mereka. Untuk memenuhi kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki. Sementara tujuan dasar konseling realitas adalah membantu para konseli mempelajari cara yang lebih baik dalam memenuhi semua kebutuhan mereka, termasuk kekuasaan atau prestasi, kebebasan atau kemerdekaan, dan kesenangan.

Sama dengan kebanyakan sistem psikokonseling, tujuan umum konseling realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi

kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka. Konseling realitas membantu orang-orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya, konselor membantu mereka dalam menjelaskan cara-cara mereka menghambat kemajuan kearah tujuan-tujuan yang ditentukan mereka sendiri. Konselor membantu konseli menemukan alternatif – alternatif dalam mencapai tujuan-tujuan, tetapi konseli sendiri yang menetapkan tujuan-tujuan konseling (Corey, 2010: 270).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari Konseling Realitas adalah untuk membantu konseli dalam membuat pertimbangan nilai dan mempelajari tingkah laku yang realistis dan bertanggung jawab untuk tercapainya kebutuhan psikologis individu, yaitu *belonging* (rasa memiliki), *power* (kekuasaan), *freedom* (kebebasan), dan *fun* (kesenangan) serta individu dihadapkan kembali pada kenyataan, sehingga dapat memahami dan mampu menghadapi realitas.

6. Penerapan Konseling Kelompok Realitas

Konseling kelompok adalah wahana yang efektif bagi penerapan konseling realitas. Proses kelompok bisa menjadi agen yang kuat untuk

membantu konseli dalam melaksanakan rencana-rencana yang komitmennya. Para anggota diminta menuliskan kontrak khusus dan membacakannya dihadapan kelompok. Keterlibatan dengan para anggota merupakan teknik untuk tetap pada komitmen yang telah dibuat.

Konseling realitas terdapat penerapan dalam pelaksanaan konseling kelompok realitas. Wubbolding (dalam Gladding, 2012: 332) dia menekankan bahwa ada dua komponen utama yang terlibat dalam menggunakan konseling realitas dalam kelompok yaitu: menyiapkan lingkungan dan menerapkan prosedur yang tepat menggunakan kerangka WDEP. Terdapat beberapa penerapan konseling realitas semua langkah dalam proses konseling, meskipun konseling realitas telah berkembang banyak, langkah-langkah tersebut adalah:

a. Membuat teman-teman/membangun hubungan yang bermakna.

dalam langkah pertama ini, konseling realitas mencoba untuk hubungan dengan masing-masing anggota kelompok. orang biasanya terlibat dalam kelompok karena kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, pemimpin kelompok dapat mengambil langkah awal dalam memenuhi kebutuhan ini. Proses ini dicapai dengan memiliki pelamar layar pemimpin kelompok dan kemudian melibatkan mereka dalam percakapan atau kegiatan segera setelah mereka datang ke grup. dalam melakukannya, pemimpin menentukan, dengan bantuan dari anggota

kelompok, apa yang dunia internal anggota kelompok dan ditarik oleh pemimpin melalui pertanyaan terampil dan interaksi.

- b. Menekankan perilaku ini / bertanya, "apa yang kamu lakukan sekarang?".** Langkah kedua ini berfokus pada proses pilihan. pentingnya menggunakan pikiran dan bertindak, daripada perasaan atau *psysiology*, untuk membawa perubahan. anggota kelompok diminta untuk berkonsentrasi pada perilaku mereka dapat mengontrol di masa sekarang. misalnya, anggota memiliki pilihan dalam cara mereka berpikir dan berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya dan pemimpin kelompok. misalnya, willie dan memilih untuk menghindari florence dan jamie dalam kelompok, atau dia bisa menghadapi mereka dan berbagi dengan mereka persepsi nya.
- c. Stress apakah tindakan klien mendapatkan apa yang mereka inginkan.** penekanan di sini adalah pada anggota kelompok menilai perilaku dan belajar bahwa perilaku mereka berada dalam kendali mereka. Bagian dari proses ini berfokus pada nilai-nilai pribadi, sedangkan bagian kedua *undelines* mengontrol aturan yang wajar pada sistem hidup sosial. Orang yang mengalami kesulitan mungkin bertindak terhadap penilaian terbaik mereka sendiri atau kebijaksanaan yang dikumpulkan dari masyarakat misalnya, jika pada tes seseorang menjadi marah setiap kali seseorang mengabaikan, tapi tindakannya tidak membawa perubahan, maka ia mungkin dihadapkan dengan kesia- siaan dari apa dia lakukan.

- d. Membuat rencana positif untuk berbuat lebih baik, ini adalah tahap penting dalam proses kelompok.** Ini melibatkan "perencanaan, menasihati, membantu, dan mendorong". Ini didasarkan pada prestasi dari tiga tahap pertama. Rencana aksi adalah individu, tetapi anggota kelompok dan pemimpin bisa efektif dalam memberikan masukan dan saran yang akan membuat rencana bahkan lebih kuat. Menurut Wubbolding (dalam Gladding, 2012: 333) menyarankan rencana yang efektif memiliki komponen-komponen berikut: (1) hubungan erat dalam dengan anggota kebutuhan, (2) sederhana dan mudah dimengerti, (3) adalah realistis dan dapat dicapai, (4) termasuk tindakan positif, (5) independen dari orang lain kontribusi, (6) dipraktekkan secara teratur, (7) segera bisa dilakukan, (8) yang berorientasi proses, dan (9) terbuka untuk masukan konstruktif oleh anggota kelompok dengan yang ditulis dan dirumuskan dengan baik.
- e. Mendapatkan komitmen untuk mengikuti rencana yang positif.** Hal ini tidak cukup untuk merumuskan rencana aksi; anggota kelompok harus menindaklanjuti. Dalam membuat komitmen, anggota kelompok bertanggung jawab atas hidup mereka dan, dalam proses, mendapatkan kontrol lebih. Sebagai contoh, jika Goerge melakukan sendiri selama 15 menit latihan sehari, maka ia mencapai kontrol tubuh dan waktu dengan cara yang baru.

- f. Tidak ada alasan.** Kadang-kadang, anggota kelompok tidak akan berhasil dalam rencana mereka dari tindakan. Dalam kasus tersebut, pemimpin kelompok dan anggota hanya mengakui bahwa orang gagal, masa lalu tidak dibesarkan, dan alasan tidak dibahas. Menerima alasan memberikan orang dalam kelompok gagasan bahwa mereka lemah. Tidak bisa berubah, dan, pada dasarnya, tidak mampu mengendalikan kehidupan mereka menurut Wubbolding (dalam Gladding, 2012: 333). Sebaliknya, individu yang membantu untuk merumuskan rencana lain (biasanya modifikasi dari yang asli) dan didorong untuk mencoba lagi. Kadang-kadang rencana dipecah menjadi langkah-langkah kecil dari sebelumnya untuk, sebagai Glasser dan zunin (dalam Gladding, 2012: 333) menunjukkan. "Jauh lebih baik untuk sukses klien dalam tahap kecil daripada mencoba untuk mempengaruhi perubahan besar dan pengalaman kegagalan".
- g. Tidak ada hukuman.** "Hukuman adalah penderitaan rasa sakit dengan tidak ada cara yang masuk akal untuk mengurangi atau mengakhiri rasa sakit tidak peduli apa yang berbuat jahat tidak" (Glasser, 1984: 337). Ini adalah kebalikan dari pilihan dan kontrol dan sering menyebabkan individu bertindak dengan cara-cara negatif atau merugikan diri sendiri. Oleh karena itu, konseling realitas bahwa orang-orang yang tidak mengikuti rencana aksi mereka harus hidup wit konsekuensi alami. Hal ini biasanya berarti mereka tidak mendapatkan apa yang mereka

inginkan dan respon tersebut, bersama dengan dorongan kelompok, sering memotivasi mereka untuk mencoba lagi.

- h. Tidak akan menyerah.** Perubahan membutuhkan waktu, terutama jika klien memiliki sejarah panjang kegagalan. Pemimpin kelompok bertahan dengan anggota kelompok yang lambat untuk berubah. Konsistensi ini mulai menjadi diinternalisasi oleh klien karena mereka menyadari bahwa pemimpin adalah seperti seorang teman baik yang tidak mudah menyerah. Dengan realisasi ini, mereka sering menjadi lebih bersedia untuk mencoba perilaku baru, dan proses perubahan dapat dimulai.

Selain prosedur ini delapan langkah, Wubbolding (dalam Gladding, 2012: 334) menunjukkan empat teknik khusus yang berlaku untuk menyiapkan lingkungan kelompok konseling realitas: (a) penggunaan keterampilan-penuh pertanyaan, (b) *self-help* prosedur, (c) menggunakan humor, dan (d) penggunaan paradoks.

Sementara Wubbolding (dalam ED E. Jacobs, et al. 2012: 305) mengidentifikasi akronim untuk membantu kelompok konseling realitaspemimpin dalam membantu anggota bekerja menuju dan mengubah perilakumereka ke arah yang lebih positif. Akronim WDEP, singkatan inginkan,melakukan, evaluasi, danperencanaan. Untuk menerapkan prosedur yang tepat dalam bekerja dengan kelompok dengan menggunakan kerangka WDEP berkisar perilaku tertentu. Dalam "W" bagian dari proses ini, anggota kelompok diminta apa yang mereka inginkan. Pertanyaan yang diarahkan pada pertimbangan budaya dan komitmen individu dalam

kelompok. Pemimpin menekankan untuk kedua spesifik dari jawaban dan tingkat komitmen yang menunjukkan bahwa orang tersebut sepenuhnya didedikasikan untuk mencapai keinginan tersebut dan akan melakukan apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan. "D" bagian dari prosedur ini terfokus pada apa yang individu itu lakukan tetapi meluas ke mana ia pergi. Jika kamera bisa mengambil gambar dari kedua sisi lakukan dan diterapkan pada aspek hidup, baik individu, anggota kelompok, dan pemimpin kelompok yang akan memunculkan gagasan yang jelas tentang realitas saat ini dan arah tujuan individu. "E" merupakan evaluasi diri dari suatu konseling realitas interpretasi adalah psikoanalisis-direktif untuk strategis dan perdebatan untuk REBT (Wubbolding, 1999). Sebuah evaluasi diri dapat mengambil bentuk-hal perilaku, emosi, atau kognitif yang penting adalah bahwa evaluasi ini harus realistis dan jujur. Akhirnya. Ada "P" bagian dari Wubbolding cara kerja dalam kelompok, yang berdiri untuk rencana ke arah berdasarkan tindakan. Sebuah rencana sederhana yang baik, dapat dicapai, terukur, langsung, dan dapat dikendalikan oleh perencanaan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan konseling realitas juga memiliki implikasi-implikasi langsung bagi situasi di sekolah dalam membantu siswa dengan mengacu pada prosedur penerapan-penerapan pada konseling kelompok realitas, dengan menggunakan teknik WDEP pada konseling kelompok realitas dalam mengembangkan tingkah laku yang bertanggung jawab dalam memecahkan masalah-masalah belajar siswa.

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi

Secara etiologis atau menurut asal kata, istilah prokrastinasi berasal dari dua kata dalam bahasa latin yaitu *pro* yang berarti bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok, ini berarti prokrastinasi adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka dan Yuen 2008: 5). Pada akhirnya, penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya pada bangsa Mesir Kuno mengartikan prokrastinasi dengan dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang impulsif, juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba. Jadi pada abad lalu prokrastinasi bermakna positif bila penunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif dan tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati, 2014: 150).

Burka & Yuen (2008: 6), kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu. Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan

tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Silver (dalam M. Nur Ghufro, 2003: 15), mengatakan individu yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan individu ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas. Bisa dikatakan bahwa istilah prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai sisi dan bahkan tergantung dari mana individu melihatnya.

Individu yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pengerjaan, ketika akan melakukan sesuatu pekerjaan atau tugas disebut sebagai individu prokrastinasi, pada penundaan tugas tidak mementingkan dengan adanya suatu alasan ataupun tidak, setiap penundaan dalam menghadapi tugas disebut dengan prokrastinasi.

Menurut Watson, antecedent prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol. Juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Solomon dan Rothblum berpendapat bahwa prokrastinasi adalah aktivitas yang tidak ada gunanya berupa menunda

tugas secara sengaja dan menimbulkan kegelisahan subyektif. Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi. Prokrastinasi bisa dikatakan hanya sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu pekerjaan. Namun prokrastinasi juga dapat dikatakan penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi juga bisa sebagai suatu trait atau kebiasaan individu terhadap respon dalam mengerjakan tugas (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati, 2014: 151-157).

Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan dalam prokrastinasi adalah perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan cenderung untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan dikarenakan pemikiran maupun keyakinan yang irrasional dalam menanggapi adanya tugas yang datang. Prokrastinasi juga bisa dikatakan sebagai penghindaran tugas dan cenderung untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

2. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada semua area atau jenis pekerjaan, menurut Burka & Yuen (dalam Irmawati Dwi Fibrianti, 2009: 30) prokrastinasi pada area atau bidang akademik yang pada umumnya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang

digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas yang cenderung sering ditunda oleh *procrastinator*.

Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, maupun tugas kantor (Ferrari, Johnson & Mc Cown, 1995: 15). Sedangkan menurut Aitken (dalam Ferrari, Johnson & Mc Cown, 1995: 13) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misala menulis *paper*, membaca buku-buku pelajaran, membayar SPP, mengetik makalah, mengikuti perkuliaan, mengerjakan tugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan, maupun membuat karya ilmiah. Senada dengan pendapat sebelumnya, Burka dan Yuen (dalam Irmawati, 2009: 30) mengemukakan tugas-tugas akademik yang diproskrastinasi antara lain menghadiri kelas, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), belajar untuk ujian, menulis *paper* (karangan), mendaftar kuliah konsentrasi dengan guru atau advisor, mengembalikan buku perpustakaan, dan melengkapi program kelulusan

Sementara prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang berhubungan dengan tugas akademik. Solomon & Rothblum (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati, 2014: 157) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai:

1) hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan 2) hampir selalu atau selalu mengalami pengalaman kecemasan dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik terdiri dari enam unsur yaitu : 1) tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan tugas menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya, 2) belajar menghadapi ujian, meliputi penundaan belajar ketika menghadapi ujian tengah semester, akhir semester atau kuis, 3) membaca, menunda membaca buku, jurnal, referensi yang berkaitan dengan tugas akademik, 4) tugas administratif, meliputi menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri dalam presensi, daftar praktikum, 5) menghadiri pertemuan, penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum, dan lain-lain, dan 6) kinerja akademik secara keseluruhan, menunda kewajiban mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan. Perilaku prokrastinasi akademik juga muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu dapat menjadi *reinforcement* bagi prokrastinasi. Kondisi yang *lenient* atau rendah dalam pengawasan akan mendorong individu untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Paparan di atas dapat disimpulkan prokrastinasi akademik sendiri merupakan prokrastinasi situasional dimana berhubungan dengan akademik seperti hampir selalu menunda-nunda dan mengalami kecemasan dengan tugas akademik, prokrastinasi akademik sebagai kebiasaan atau kecenderungan secara umum untuk menunda atau menangguhkan sesuatu yang penting untuk mencapai beberapa tujuan.

3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Silver (dalam M. Nur Ghufon & Rini Risnawati, 2014:152) Individu yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Menurut Ferrari (dalam M. Nur Ghufon, 2003: 21) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya, yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.

Individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Individu prokrastinator menghabiskan waktu

yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan individu tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja individu dalam melakukan suatu tugas, dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Individu prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Individu prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh individu lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Individu mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Individu mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Seindividu prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

4. Jenis – jenis Tugas Prokrastinasi Akademik.

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Menurut Ferrari, prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya (dalam M. Nur Ghufroon, 2003:20).

Sementara menurut Green (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati, 2014:157) jenis tugas yang menjadi obyek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku - perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Adapun Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu: tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

- a. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

- f. Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, terdapat beberapa jenis-jenis tugas prokrastinasi akademik yaitu jenis tugas formal dan non formal, sementara menurut Solomon dan Rothblum dibagi menjadi enam tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Burka & Yuen (2008: 11), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Lebih lanjut Burka & Yuen (2008: 5), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Burka & Yuen (2008: 103), Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

Menurut M. Nur Ghufon (2003: 27-29), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

- 1) Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang *irrational* yang dimiliki seseorang.
- 2) Kondisi psikologis individu. Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan social yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu:

- 1) Gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidanceprocratination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procratination* pula.
- 2) Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Menurut Solomon and Routhblum (1984) faktor-faktor yang mempengaruhi prorastinasi akademik yaitu :

1. Sulit mengambil keputusan.

Seseorang terkadang mengalami klitan dalam memutuskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana penyesuaian suatu tugas. Kesulitan dalam mengambil keputusan ini

mendorong seorang untuk mengganti penyesuaian tugas dengan aktivitas yang menyenangkan tugas kurang bermanfaat.

2. Membelot

Keengganan untuk mengerjakan tugas yang dilakukan secara sadar dan tau akibat dari yang dilakukan oleh individu itu, merupakan salah satu faktor individu yang melakukan prokrastinasi akademik.

3. Kurang asertif

Sikap pasif prokrastinator sangat berhubungan dengan kurang asertif. Seorang prokrastinator ketika menemui kesulitan tidak mau mencari bantuan kepada individu lain untuk menyelesaikan tugasnya yang berakibat tugas-tugasnya terbengkalai atau diselesaikan mendekati *deadline* dan tidak diselesaikan secara optimal.

4. Takut gagal

Takut gagal merupakan kepercayaan yang tidak rasional individu yang takut gagal melakukan prokrastinasi sebagai pelarian dari kecemasan neurotismenya.

5. Menginginkan sesuatu dalam keadaan perfeksionis.

Seorang prokrastinator melakukan penundaan dengan harapan memperoleh banyak waktu untuk dapat melengkapi.

6. Ketakutan atas kebencian pada terhadap tugas atau malas.

Keyakinan ini didasari oleh kepercayaan yang tidak rasional. Individu meragukan kemampuannya pada suatu bidang dan keyakinan

ini menyebabkan individu menunda-nunda dalam penyelesaian tugasnya.

Berdasarkan pendapat sebelumnya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu, faktor internal yang terjadi dari atau ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor dari luar individu yang dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Sementara Solomon and Rothblum faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dibagi menjadi 6 yaitu meliputi: sulit mengambil keputusan, membelot, kurang asertif, takut gagal, menginginkan sesuatu dalam keadaan perfeksionis, ketakutan atau kebencian terhadap tugas atau malas.

D. Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik

Pendekatan konseling realitas memandang konseling sebagai suatu proses yang rasional. Menurut Glasser (dalam Gantina Komalasari, dkk, 2011: 253) setiap individu memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan hadir sepanjang rentang kehidupan dan harus dipenuhi, dan individu mengalami permasalahan psikologis karena ia terhambat dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Keterhambatan pemenuhan kebutuhan psikologis pada dasarnya karena penyangkalan terhadap realitas, yaitu kecenderungan individu untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis manusia berupa cinta

(*love dan belonging*), kekuasaan (*power*), kesenangan (*fun*), dan kebebasan (*freedom*).

Sehubungan dengan hal itu melihat pada fenomena sekarang mayoritas siswa sekarang dalam pemenuhan kebutuhan mereka dalam kaitannya dengan perilaku belajar mereka lebih suka memanfaatkan waktu keseharian mereka untuk mencari hiburan dan kesenangan dari pada memanfaatkan waktu untuk belajar yang terkadang diakibatkan kejenuhan mereka dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, pada akhirnya akan berimbas pada pola belajar mereka yang kurang efektif dan berpengaruh pada hasil belajar dan memunculkan perilaku prokrastinasi akademik dengan adanya tuntutan tugas–tugas akademik maupun dari guru mata pelajaran tertentu.

Berdasarkan pengumpulan data pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan, diperoleh hasil 40% siswa–siswi kelas VIII mengalami masalah dalam penundaan dalam belajar maupun mengerjakan tugas. Hal itu didukung dari observasi yang hasilnya menunjukkan siswa mengeluh dan terbebani dengan adanya tugas yang banyak, pada akhirnya memunculkan perilaku untuk pada siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Padahal apabila siswa mampu untuk tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak baik dalam penyelesaian tugas maupun hasil belajar siswa di sekolah. Salah satu caranya yang diberikan untuk menurunkan permasalahan prokrastinasi akademik tersebut adalah dengan memberikan konseling kelompok dengan teknik Konseling Realitas.

Menurut Glasser (dalam Corey, 2010: 263) mengemukakan bahwa konseling realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, konseling ini berfungsi untuk membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan–kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun individu lain. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara–cara yang dapat membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan–kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun individu lain. Dalam Konseling Realitas yang terpenting adalah menumbuhkan tanggung jawab (*responsibility*) dan kesadaran pada konseli. Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhannya sendiri. Alasan pemilihan pendekatan konseling kelompok realitas karena pendekatan konseling kelompok realitas ini dianggap cukup efektif karena prokrastinasi akademik bukan semata–mata masalah manajemen waktu akan tetapi sangat berpengaruh terhadap proses penyelesaian tugas dan hasil belajar yang didapatkan siswa, dirapkan melalui konseling kelompok realitas siswa dapat mengembangkan diri mereka untuk lebih dapat bertanggung jawab dengan berkomitmen dengan belajar dan penyelesaian tugas mereka.

Desain proses pendekatan konseling realitas yang akan dilaksanakan secara konseling kelompok yaitu dengan memusatkan perhatian pada perbuatan atau tindakan sekarang dan pikiran yang menjadi dasar perbuatan, bukan pada pengalaman, pemahaman dan perasaan masa lalu melainkan ntuk

dapat lebih bertanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhannya dalam hal ini tugas akademik siswa. meskipun digunakan dengan berbagai macam kelompok, model dasar sama yang diterapkan dalam konseling realitas untuk konseling individu sesuai untuk kelompok. Penekanan pada apa yang anggota kelompok dilakukan adalah kunci untuk realitas sebagai kelompok konseling. Diskusi perilaku masa lalu dan alasan untuk saat ini perilaku dipotong oleh pemimpin kelompok dan peserta lainnya. Rencana dibuat oleh masing-masing anggota kelompok, dan tercatat yang sebenarnya dari rencana ini diikuti oleh para peserta dan para pemimpin. Biasanya setiap peserta mengambil tertentu jumlah waktu kelompok, maka pemimpin pindah ke anggota lain (Sharf, 2012: 446).

Dalam pelaksanaan dan penerapannya konseling kelompok realitas mengacu pada metode pendekatan WDEP untuk menggambarkan prosedur utama yang dapat diaplikasikan pada Konseling Realitas. Setiap huruf mengacu pada sekelompok strategi : *Wants* = ingin, *Doing* = arah dan melakukan, *Evaluation* = evaluasi, dan *Planning* = perencanaan. Oleh karena itu fokus utama Konseling Realitas adalah melihat tingkah laku sekarang bukan pada perasaan dan sikap, menekankan kesadaran akan tingkah laku sekarang, tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap, tetapi perubahan sikap untuk mengikuti perubahan perilaku. Bukan berfokus pada masa lampau, karena masa lampau tidak dapat dirubah sehingga yang dirubah adalah saat sekarang dan masa yang akan datang. Menurut Glasser, lebih menekankan pertimbangan nilai dimana individu harus dapat berperan

menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang dapat membantu atas kegagalannya. Dalam konseling ini menghapus hukuman akan tetapi lebih menekankan pada tanggung jawab kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak menurunkan kemampuan siswa/konseli dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka. Strategi ini dirancang untuk mengapresiasi suatu perubahan perilaku dan pemahaman siswa dengan memberikan latihan dan tugas perencanaan individu sebagai tindak lanjut dari konseling kelompok. Konseling Realitas dengan durasi 30-45 menit untuk setiap pelaksanaan konseling kelompok (dalam Corey, 2010: 265-269).

Sementara itu untuk menerapkan prosedur yang tepat dalam bekerja dengan kelompok dengan menggunakan kerangka WDEP berkisar perilaku tertentu. Dalam "W" bagian dari proses ini, anggota kelompok diminta apa yang mereka inginkan. Pertanyaan yang diarahkan pada pertimbangan budaya dan komitmen individu dalam kelompok. Pemimpin menekankan untuk kedua spesifik dari jawaban dan tingkat komitmen yang menunjukkan bahwa orang tersebut sepenuhnya didedikasikan untuk mencapai keinginan tersebut dan akan melakukan apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan. "D" bagian dari prosedur ini terfokus pada apa yang individu itu lakukan tetapi meluas ke mana ia pergi. Jika kamera bisa mengambil gambar dari kedua sisi lakukan dan diterapkan pada aspek hidup, baik individu, anggota kelompok, dan pemimpin kelompok yang akan memunculkan gagasan yang jelas tentang realitas saat ini dan

arah tujuan individu. "E" merupakan evaluasi diri dari suatu konseling realitas interpretasi adalah psikoanalisis-direktif untuk strategis dan perdebatan untuk REBT. Sebuah evaluasi diri dapat mengambil bentuk-hal perilaku, emosi, atau kognitif yang penting adalah bahwa evaluasi ini harus realistis dan jujur. Akhirnya. Ada "P" bagian dari wubbolding cara kerja dalam kelompok, yang berdiri untuk rencana ke arah berdasarkan tindakan. Sebuah rencana sederhana yang baik, dapat dicapai, terukur, langsung, dan dikendalikan oleh perencana.

Sebelumnya, terdapat peneliti yang telah melakukan penelitian dengan menggunakan metode Konseling Realitas, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Bernardus Widodo pada tahun 2010. Dalam penelitian tersebut, Bernardus menggunakan teknik konseling kelompok realitas untuk mengatasi perilaku disiplin pada siswa. Hasilnya, penggunaan pendekatan konseling kelompok realitas efektif untuk mengatasi persoalan perilaku disiplin siswa di sekolah, yang ditandai dengan meningkatnya aspek pengendalian diri (yaitu aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan) siswa dan menurunnya perilaku tidak disiplin pada siswa di sekolah sesudah mendapat perlakuan konseling kelompok realitas (Bernardus, 2010: 108).

Berkaitan dengan kemungkinan adanya pengaruh pemberian konseling realitas terhadap prokrastinasi akademik pada siswa, dapat dikatakan bahwa tujuan utama dari pelaksanaan reality therapy adalah untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1

Piyungan. Melalui konseling realitas, siswa akan dapat mengevaluasi akan perilaku mereka sekarang yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan sehingga mereka dapat lebih bertanggung jawab akan perilaku dan pemenuhan kebutuhan mereka dalam penyelesaian tugas dan perencanaan yang akan dilakukan siswa kedepannya sesuai dengan kemampuan mereka untuk hasil yang lebih baik. Oleh karenanya, konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas mampu memberikan pengaruh penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah ”pemberian treatment konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan Bantul”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, data diperoleh dalam bentuk angka sehingga analisisnya menggunakan analisis statistik yang digunakan sebagai alat untuk menemukan keterangan tentang hal yang akan diteliti. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Menurut Bambang Prasetyo & Lina Miftahul Jannah. (2013: 158) penelitian eksperimen dapat diartikan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat mengukur hubungan sebab akibat. Alasan penggunaan penelitian eksperimen dalam penelitian ini karena tujuan utama dalam pelaksanaan penelitian yaitu, mengkaji hubungan pengaruh pada perlakuan tertentu dengan cara melihat pengaruh variabel bebas (*independent*), dalam hal ini konseling realitas, terhadap variabel terikat (*dependent*), dalam hal ini prokrastinasi akademik.

Selain itu, menurut Ary (dalam Hamid Darmadi, 2011: 177) menjelaskan pada umumnya penelitian eksperimen mempunyai tiga karakteristik penting, yaitu :

1. Variabel bebas yang dimanipulasi.
2. Variabel lain yang mungkin berpengaruh dikontrol agar tetap konstan.
3. Efek atau pengaruh manipulasi variabel bebas dan variabel terikat diamati secara langsung oleh peneliti.

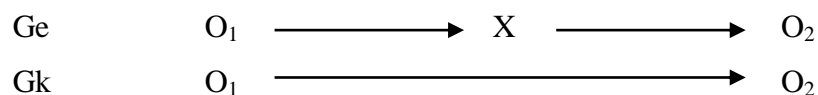
Menurut Sugiyono (2007: 108) menyatakan terdapat beberapa bentuk desain penelitian eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian eksperimen, yaitu *pre-experimental design*, *true experimental design*, *factorial design*, dan *quasi experimental design*. dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk *quasi experimental design* atau disebut juga eksperimen sesungguhnya semu. Bentuk desain ini merupakan pengembangan dari *true experimental design*, yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Walaupun demikian desain ini lebih baik dari *pre-experimental design*. *quasi experimental design*, digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol dalam penelitian, maka dikembangkan desain *quasi experimental*.

B. Desain Penelitian

Menurut Hamid Darmadi (2011: 201), menyatakan terdapat beberapa desain-desain kuasi eksperimen/*quasy eksperimen design* yang populer, yaitu: *non-equivalent control group*, *time-series*, dan *counterbalanced*. jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-equivalent control group*.

Menurut Sugiyono (2007: 116), dalam desain *non-equivalent control group* desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, tetapi pada desain ini grup eksperimen maupun grup kontrol tidak dipilih secara *random*. Menurut Saughnesy et al, (2013: 304) desain *non-equivalent*

control group design memiliki ciri-ciri yakni terdapat kelompok “seperti” kelompok *treatment* yang berfungsi sebagai kelompok pembanding serta terdapat kesempatan untuk memperoleh ukuran *pre-test* dan *post-test* dari individu pada dua kelompok, kelompok *treatment* dan kelompok pembanding. Penentuan kelompok pembanding dalam desain ini tidak dipilih secara acak (*random*). Secara visual, bentuk *quasy eksperimen design* dengan desain *non-equivalent control group design* dapat dilihat pada gambar berikut:



Keterangan :

Ge : Kelompok *Treatment* (*Group Eksperimen*)

Gk : Kelompok Kontrol (*Group Control*)

O₁ = *pre-test* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

O₂ = *post-test* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

X = perlakuan terhadap penggunaan teknik konseling kelompok realitas pada kelompok eksperimen

C. Variabel Penelitian

Menurut Hamid Darmadi (2009: 22) yang dimaksud dengan variabel adalah suatu atribut, sifat, aspek, dari manusia, gejala, objek mempunyai variasi. Pengertian yang dapat diambil dari definisi tersebut ialah bahwa dalam penelitian terdapat sesuatu yang menjadi sasaran, yaitu variabel, sehingga variabel merupakan fenomena yang menjadi pusat perhatian

penelitian untuk diobservasi atau diukur. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

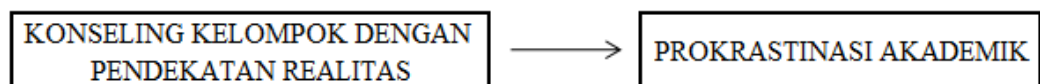
1. Variabel bebas atau *independent variabel* (X)

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab munculnya variabel terikat (Hamid Darmadi, 2011: 21). Dapat diambil pengertian variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini memiliki satu variabel bebas yaitu konseling realitas.

2. Variabel terikat atau *dependent variabel* (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Hamid Darmadi, 2011: 21). Variabel terikat bisa diartikan nilainya diamati dari berubahnya variasi yang tampak sebagai akibat perubahan dari variabel lain. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel terikat yaitu perilaku prokrastinasi akademik pada siswa

Hubungan antara variabel bebas dan terikat dalam penelitian ini adalah asimetris, yaitu X mempengaruhi Y. Skema hubungan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Variabel Bebas (X) : Konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas

Variabel Terikat (Y) : Prokrastinasi akademik

D. Tempat, Waktu, dan Setting Pelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul yang terletak di Jl. Wonosari Km. 14 Srimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta pada tanggal 10 Maret- 25 April 2015. Waktu penelitian mengambil waktu di luar jam pelajaran yaitu pada jam ke-nol untuk pengambilan *pre-test* dan pulang sekolah untuk pemberian *treatment* konseling kelompok *realitas* pada kelompok eksperimen.

Sedangkan untuk *setting* yang digunakan selama kegiatan *treatment* yakni *setting* kelompok kecil yang dilaksanakan di dalam kelas maupun di ruang BK di sekolah. Penelitian dilakukan kepada sampel sebanyak 18 siswa, yang terdiri dari 9 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 9 siswa lainnya yang masuk dalam kelompok kontrol. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa apabila *treatment* dilakukan di dalam kelas maupun di ruang BK, maka proses pelaksanaan *treatment* akan lebih terfokus.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Saifuddin Azwar (2013: 77) populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek ini harus memiliki ciri – ciri atau karakteristik – karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lain. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan Yogyakarta yang berjumlah 193.

2. Sampel Penelitian

Menurut Saifuddin Azwar (2013: 77) sampel adalah sebagian dari populasi. Karena sampel merupakan bagian dari populasi, tentulah sampel harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Lebih lanjut Sugiyono (2007: 124) dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan cara *purposive sampling* yaitu pengambilan anggota sampel atau subjek yang didasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu.

Alasan pemilihan teknik ini memperoleh sampel penelitian dengan karakteristik yang sama. Adapun ciri-ciri sampel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta.
- b. Memiliki tingkat prokrastinasi yang diperoleh berdasarkan pengukuran dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik (skor > 70).

Berdasarkan ketentuan tersebut dari 193 populasi penelitian diperoleh 18 siswa dengan kategori tinggi pada skala prokrastinasi akademik yang selanjutnya dijadikan sebagai sampel penelitian. Sebelum penelitian dilaksanakan, diadakan diskusi terlebih dahulu pada seluruh sampel penelitian untuk melakukan konfirmasi kesediaan siswa dalam mengikuti penelitian. Berdasarkan kesepakatan yang dibuat, 18 siswa bersedia mengikuti kegiatan penelitian, yang selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang

dilakukan secara acak sehingga masing-masing kelompok terdiri dari 9 siswa.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, data yang akan diambil adalah mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa, meliputi aspek-aspek yang terdapat dalam prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu skala. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan skala prokrastinasi. Hal ini peneliti lakukan untuk memperkecil kemungkinan ketidakakuratan dalam penelitian.

Menurut Sugiyono (2007: 134) untuk melakukan suatu pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrument harus mempunyai skala. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Hal ini karena Skala Likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Skala prokrastinasi akademik ini diharapkan dapat memberi data psikologis mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan yang tidak dapat diperoleh melalui metode lain.

G. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik sebagai instrument utama untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa. Skala prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan dan telah diujikan oleh Citra Dewi Anggraeni pada tahun 2014. Skala prokrastinasi akademik ini telah melalui uji validitas dengan proses *expert judgement* (penilaian atau masukan dari orang lain). Sedangkan untuk uji reliabilitas, diperoleh koefisien sebesar 0,86 yang artinya inventori ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tingkat prokrastinasi akademik yang diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan faktor-faktor prokrastinasi akademik yang dibagi 6 berdasarkan pendapat Solomon dan Rothblum 1984 yaitu meliputi sulit mengambil keputusan, membelot, kurang asertif, takut gagal, menginginkan sesuatu dalam keadaan perfeksionis, ketakutan atau kebencian terhadap tugas.

Dalam skala prokrastinasi akademik, responden diminta untuk menjawab suatu pernyataan dengan alternatif pilihan jawaban. Masing – masing jawaban dikaitkan dengan nilai berupa angka untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa. Penyebaran dan pengisian skala prokrastinasi akademik ditujukan pada subjek penelitian, baik sebelum maupun setelah *treatment* diberikan. Namun dalam penelitian ini, skala yang sudah dikembangkan tersebut akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali. Berikut kisi-kisi skala prokrastinasi akademik:

Tabel 1. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi.

Variabel	Indikator	No. Item		Jumlah Item
		Positif	Negatif	
Prokrastinasi Akademik	Sulit mengambil keputusan	1, 3, 5	2	4
	Membelot	7, 9, 12, 15, 17	8, 16	7
	Kurang asertif	-	22, 23, 25	3
	Takut gagal	26, 27,	31, 33	4
	Menginginkan sesuatu dalam keadaan perfeksionis	34, 35, 36, 38	-	4
	Ketakutan atau kebencian terhadap tugas atau malas	42	41, 45	3
Jumlah Item				25

Model skala yang digunakan dalam skala prokrastinasi akademik adalah skala likert. Skala ini dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item – item yang dapat berupa pertanyaan maupun pernyataan yang bersifat positif dan negatif (Sugiyono, 2007: 135). Setiap pernyataan dalam skala prokrastinasi akademik yang digunakan dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini telah dimodifikasi dengan menghilangkan pilihan jawaban ragu–ragu dengan tujuan menghindari kecenderungan subjek dalam memilih jawaban tersebut. Berikut skor penilaian untuk jawaban bersifat *favorable* dan *unfavorable*:

Tabel 2. Skor Penilaian Skala Prokrastinasi Akademik

Pilihan Jawaban	Skor Positif	Skor Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Berdasarkan skor tersebut maka akan diketahui tinggi rendahnya tingkat prokrastinasi akademik siswa. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka

semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik siswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh siswa, maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademiknya.

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini akan diuji cobakan terlebih dahulu sebelum digunakan untuk menjaring data penelitian. Tujuan utama dari pelaksanaan uji coba ini untuk mendapat instrument yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi sehingga data yang diperoleh akurat dan objektif, serta dapat dipertanggung jawabkan keakuratannya.

1. Uji Validitas Instrumen

Sebuah instrument dapat dikatakan baik bila instrumen tersebut dapat mengukur yang akan diukur atau biasa disebut dengan istilah validitas. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Akurat dalam ini berarti tepat dan cermat sehingga apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dikatakan sebagai pengukuran yang memiliki validitas rendah (Saifuddin Azwar, 2012: 8).

Dalam penelitian ini, pengujian validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan *content validity* (validitas isi) melalui proses validasi logis. Uji validitas ini dilakukan berdasarkan pendapat para ahli (*expert judgement*).

Berdasarkan *expert judgement* yang dilakukan oleh Yulia Ayrisa, M.Pd.P.hD sebelumnya. Setelah kuesioner prokrastinasi akademik disusun oleh peneliti sebelumnya diperoleh keputusan bahwa instrumen dapat digunakan dengan dilakukan perbaikan, dan diperoleh jumlah item prokrastinasi akademik setelah dilakukan uji validitas sebanyak 46 item pernyataan dari dosen (*expert judgement*).

2. Uji Reabilitas Instrumen

Reliabilitas sama dengan konsistensi atau keajegan. Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur (Sukardi, 2013: 127).

Reliabilitas instrumen penelitian ini menggunakan formula *Alpha (a)* dengan bantuan *SPSS 22.00* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,86. Pada uji reliabilitas item atau konsistensi internal terdapat 21 item gugur dari 46 item sehingga diperoleh jumlah item yang lolos uji reliabilitas sebanyak 25 item. Item – item yang gugur tersebut ialah item no 4, 6, 10, 11, 13, 14, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 29, 30, 32, 37, 39, 40, 43, 44, dan 46. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

I. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian eksperimen terdapat prosedur atau tahap yang perlu dilakukan. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan, yaitu :

1. Pra Eksperimen

Tahap ini merupakan tahap persiapan sebelum dilaksanakannya eksperimen, meliputi penentuan sampel dari populasi, memilih sampel yang akan dijadikan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan melakukan persiapan untuk melakukan *treatment*. Dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan cara *random assignment* yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan Bantul yang masuk dalam kategori tinggi tingkatan prokrastinasi akademik yang diperoleh berdasarkan pengukuran dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik.

Selain itu, peneliti juga menyiapkan perlengkapan yang akan digunakan pada saat dilaksanakannya *treatment*, seperti halnya skala *pre-test* dan *post-test* prokrastinasi akademik dan pedoman observasi. Sedangkan untuk persiapan pelaksanaan *treatment*, peneliti berkoordinasi dengan guru BK di sekolah menjelaskan tentang konsep teknik *realitas*, baik dari kegunaan, keuntungan, dan prosedur pelaksanaannya.

2. Eksperimen

Pada tahap eksperimen terdiri dari *pre-test*, pemberian *treatment* atau perlakuan, dan *post-test*.

a. Tes awal atau *pre-test*

Tahap *pre-test* dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang sudah diujikan sebelumnya, pemberian *pre-test* yang berlangsung selama ± 15 menit di dalam kelas mengambil jam kosong pada setiap mata pelajaran bahasa jawa. Setelah melakukan analisis hasil *pre-test* menunjukkan ada 18 siswa mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori agak tinggi, 170 siswa masuk dalam kategori sedang dan 5 siswa masuk dalam kategori agak rendah. Berdasarkan hasil *pre-test* didapatkan 18 siswa yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian, yang kemudian akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Perlakuan atau *treatment*

Pemberian *treatment* atau perlakuan berupa pelaksanaan program teknik *realitas* dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam pemberian *treatment* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dilaksanakan pada waktu yang berbeda. Kelompok eksperimen akan terlebih dahulu dilaksanakan *treatment* sebelum *post-test* diberikan. Sedangkan pada kelompok kontrol, *treatment* diberikan setelah *post-test* dilaksanakan. Tujuan dari pemberian *treatment* yang sama agar kedua kelompok merasa

diperlakukan sama dan tidak menimbulkan perselisihan sehingga menghindari adanya kerancuan hasil penelitian akibat perbedaan metode yang digunakan.

Adapun langkah–langkah yang peneliti lakukan dalam proses pelaksanaan intervensi dalam usaha menurunkan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen melalui konseling kelompok realitas, yaitu: *treatment* pertama berupa bimbingan klasikal tentang materi prokrastinasi akademik, dan rangkaian penjelasan pendahuluan pelaksanaan pada anggota konseling kelompok realitas. *Treatment* kedua tahap konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP.

Langkah pelaksanaan *treatment* pertama sebagai berikut :

- 1) Peneliti menyiapkan perlengkapan yang akan digunakan pada proses pemberian *treatment* pertama berupa materi mengenai prokrastinasi akademik dan tayangan video tentang prokrastinasi.
- 2) Memberikan *ice breaking* dan apersepsi mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada *treatment* pertama.
- 3) Peneliti membentuk kelompok, kelompok dibagi menjadi 2 kelompok kecil untuk mempermudah dan efektifitas pelaksanaan *treatment* konseling kelompok realitas.
- 4) Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan kelompok, lamanya kegiatan ini, frekuensi pertemuan serta tempat dan waktu untuk berkumpul, materi atau persoalan yang akan dibahas bersama tentang prokrastinasi akademik.

- 5) Menjelaskan prosedur yang akan diikuti dan aturan-aturan main dalam konseling kelompok. Misalnya anggota berhak untuk berbicara dan didengarkan tanpa mengalami tekanan dari siapapun juga.
- 6) Kebebasan anggota untuk mengundurkan diri kalau kegiatan ini ternyata tidak sesuai baginya dan memberitahukan keputusannya kepada konselor.
- 7) Kewajiban para peserta untuk menjaga kerahasiaan mengenai apa yang dikatakan oleh seorang anggota kelompok selama pertemuan berlangsung. Dengan kata lain, orang-orang yang bukan anggota kelompok maupun di luar kelompok tidak saling membicarakan ungkapan/tanggapan pribadi seorang peserta di luar waktu pertemuan.
- 8) Jaminan bahwa tidak akan dipasang alat-alat perekam audio atau audiovisual, tanpa sepengetahuan dan tanpa seizin semua peserta.
- 9) Kerelaan para konseli untuk menepati waktu pertemuan dan melibatkan diri dengan sungguh-sungguh dalam kegiatan kelompok.
- 10) Penguatan kepada anggota kelompok tata cara bertanggung jawab atas kesatuan kelompok (*group maintenance role*).
- 11) Menyimpulkan kegiatan awal, evaluasi sesudah kegiatan dan menyiapkan siswa untuk kegiatan *treatment* konseling kelompok realitas pada pertemuan selanjutnya.

Langkah pelaksanaan *treatment* kedua adalah pelaksanaan proses konseling kelompok sebagai berikut :

Pelaksanaan konseling kelompok realitas yang dilaksanakan selama 4 hari pada tanggal 7–10 April 2015. Dalam pelaksanaannya konseling dibagi menjadi beberapa sesi dan bergantian setiap pelaksanaannya, pada tanggal 7–8 April 2015 dilaksanakan sesi konseling kelompok pada kelompok pertama, kemudian pada tanggal 9-10 April 2015 dilaksanakan sesi konseling kelompok pada kelompok kedua. Pada setiap sesi pelaksanaan kelompok realitas, peneliti yang berlaku sebagai konselor melaksanakan konseling kelompok realitas dengan menggunakan teknik WDEP.

Secara runtut paparan data hasil pelaksanaan konseling kelompok realitas, disajikan sebagai berikut:

d. Tahapan awal (*the beginning stage*)

Pada tahap ini konselor menggunakan waktu untuk membangun *raport* dengan anggota kelompok untuk membangun suasana yang nyaman dalam kelompok, dengan mempersilahkan perkenalan antar anggota untuk mengurangi rasa canggung dalam kelompok, selanjutnya menjelaskan tentang diskusi topik-topik seperti tujuan kelompok, apa yang diharapkan, materi prokrastinasi, aturan kelompok, tahapan dalam kelompok dan asas-asas dari konseling kelompok.

e. Tahap kerja (*the working stage*)

Tahap ini peneliti menerapkan teknik WDEP dalam konseling kelompok realitas:

- a) Tahap keterlibatan (*involvement*) yaitu membangun hubungan akrab, saling percaya, saling terlibat, dan memberikan pengertian kembali kepada peserta tentang diadakannya konseling kelompok.
- b) Tahap menggali kebutuhan (*wants*), yaitu menggali kebutuhan, mengenal keinginan–keinginan untuk mencapai kebutuhan dan menunjukkan keberanian untuk berubah.
- c) Tahap arah dan tindakan (*directions & doing*), saling terbuka mengungkapkan masalah yang sudah ditentukan yaitu prokrastinasi akademik, memberikan dukungan, dan menfokuskan pada perubahan tingkah laku.
- d) Tahap evaluasi (*evaluation*), yaitu mengungkapkan secara jujur dan terbuka dari hasil penilaian atas kualitas perilaku atau akibat–akibat dari perilaku menyimpang.
- e) Tahap perencanaan (*planning*), yaitu membuat perencanaan tingkah laku yang bertanggung jawab dan membuat komitmen dalam bentuk kontrak tertulis.

f. Tahap penutupan (*the closing stage*)

Tahap penutupan merupakan tahap akhir dari keseluruhan proses konseling. Konselor menyampaikan pertanyaan refleksi

berkaitan dengan komitmen diri atas perencanaan perilaku yang telah dibuat dalam bentuk kontrak tertulis sebelumnya dan penjelasan evaluasi tentang kesimpulan, kesan–pesan konseling kelompok berlangsung..

Selanjutnya dilakukan evaluasi proses dan perkembangan pada kelompok eksperimen berdasarkan kesepakatan hasil konseling kelompok sebelumnya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan konseling kelompok realitas dilakukan pada tanggal 15, 18, 21 dan 23 April 2015.

c. Tes akhir atau *post-test*

Tes ini diberikan setelah berakhirnya pemberian *treatment* atau perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pencapaian pada prokrastinasi akademik siswa antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan atau *treatment* berupa *realitas* dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Pada pertemuan terakhir yang dilaksanakan pada tanggal 23 April 2015 dilaksanakan *post-test* pada kelompok *treatment* bersamaan dengan kelompok kontrol untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada skor prokrastinasi akademik mereka. Skala yang digunakan pada uji *post-test* ini sama dengan skala *pre-test* sehingga dapat dilihat perbedaan hasil skor dari kedua tes tersebut.

3. Evaluasi Penelitian

Tahap ini merupakan tahap penyelesaian pada eksperimen yang meliputi peninjauan hasil dan proses dari *treatment* yang diberikan. Data *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis dengan menggunakan perhitungan secara statistik. Hasil dari data tersebut akan digunakan untuk menjawab hipotesis. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila pemberian *treatment* konseling kelompok realitas dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang dilihat dari menurunnya rata-rata prosentase hasil dari skala prokrastinasi akademik dan mampu mencapai kategori rendah.

J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data kuantitatif. Di bawah ini dijelaskan teknik analisis pada penelitian yang dilaksanakan :

1. Analisis Deskriptif

Peneliti menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan menjelaskan hasil perhitungan skor *pre test* dan *post test*. Adapun hasil penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean data prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan Mean Prokrastinasi Akademik.

Prokrastinasi Akademik				
Jumlah item	Minimal	Maksimal	Rentang	Mean
25	25	100	75	62.5

Keterangan :

Jumlah Item : 25 (jumlah dari item pada instrument penelitian)

Skor Minimal : $1 \times 25 = 25$ (angka ini didapatkan dengan mengalikan skor terendah item dengan jumlah item yang lainnya, sehingga diperoleh $1 \times 25 = 25$.)

Skor Maksimal : $4 \times 25 = 100$ (skor maksimal dicari dengan mengalikan skor tertinggi dengan jumlah itemnya)

Rentang skor : $100 - 25 = 75$ (Rentang diperoleh dari skor maksimal dikurangi skor minimal)

Mean : $(100 + 25) / 2 = 62,5$ (Mean dicari dengan skor maksimal ditambah skor minimal dibagi dua)

Berdasarkan data di atas maka selanjutnya digunakan untuk menentukan skor kategorisasi data prokrastinasi akademik. Skor kategorisasi yang diperoleh dari pembagian antara rentang skor dengan jumlah kategori, sehingga diperoleh rentang kasar setiap kategori sebesar $75 : 5 = 15$.

Adapun data kategorisasi prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Kriteria Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik:

No.	Skor Kategorisasi	Kategori
1	$85 \leq X$	Sangat Tinggi
2	$70 \leq X < 85$	Tinggi
3	$55 \leq X < 70$	Sedang
4	$40 \leq X < 55$	Rendah
5	$X < 40$	Sangat Rendah

2. Uji Wilcoxon Match Pairs Test

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik non parametrik, dengan menggunakan uji *Wilcoxon*,

karena mengacu pada variabel data yang ada dalam penelitian ini adalah variabel ordinal. Data ordinal adalah data yang memiliki ranking dan jarak antara keduanya tidak diketahui. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Wilcoxon Match Pairs Test*. Karena dalam penelitian ini digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi dan datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2008: 212). Selain itu uji *wilcoxon* tidak menerapkan syarat-syarat mengenai parameter-parameter populasi yang merupakan induk sample penelitian.

Uji *Wilcoxon* digunakan dengan mencari perbedaan mean kondisi awal dan posttest. Penggunaan uji *wilcoxon* pada penelitian kali ini tidak menggunakan rumus tetapi menggunakan table penolong uji *wilcoxon*, dikarenakan subjek penelitian berjumlah 10 atau kurang dari 25 sehingga distribusi data tidak normal (Sugiyono, 2007: 133).

Sampel yang diteliti dalam penelitian ini kurang dari 25 maka cara penghitungan yang digunakan adalah membandingkan jenjang terkecil dari *pre-test* dan *post-test* dengan t tabel dalam tes *Wilcoxon*. Guna mengambil keputusan menggunakan pedoman dengan taraf signifikansi 5 % dengan ketentuan:

- a) H_0 ditolak dan H_a diterima apabila t hitung lebih besar atau sama dengan t tabel.
- b) H_0 diterima & H_a ditolak apabila t hitung lebih kecil dari t tabel.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari skala prokrastinasi akademik yang diisi oleh siswa kelas VIII SMP N 1 Piyungan Bantul. Skala prokrastinasi digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh siswa dan menentukan sampel penelitian. Dalam penelitian ini, subjek dikategorikan dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah, yang diperoleh berdasarkan norma kelompok dengan perhitungan nilai hitung kategorisasi. Dalam perhitungan tersebut, skor hipotetik yang diperoleh siswa diubah menjadi menjadi kelompok-kelompok dengan posisinya berjenjang yang diperoleh dari penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean berdasarkan jumlah item. Adapun hasil penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean data prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan Mean Prokrastinasi Akademik.

Prokrastinasi Akademik				
Jumlah item	Minimal	Maksimal	Rentang	Mean
25	25	100	75	62.5

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa skor minimal data prokrastinasi akademik adalah 25, angka ini didapatkan dengan mengalikan skor terendah item dengan jumlah item yang lainnya,

sehingga diperoleh $1 \times 25 = 25$. Skor maksimal dicari dengan mengalikan skor tertinggi dengan jumlah itemnya, sehingga diperoleh $4 \times 25 = 100$. Rentang diperoleh dari skor maksimal dikurangi skor minimal, sehingga diperoleh $100 - 25 = 75$. Mean dicari dengan skor maksimal ditambah skor minimal dibagi dua, sehingga diperoleh mean sebesar $(100 + 25) / 2 = 62,5$.

Berdasarkan data di atas maka selanjutnya digunakan untuk menentukan skor kategorisasi data prokrastinasi akademik. Skor kategorisasi yang diperoleh dari pembagian antara rentang skor dengan jumlah kategori, sehingga diperoleh rentang kasar setiap kategori sebesar $75 : 5 = 15$. Adapun data prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Kriteria Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik:

No.	Skor Kategorisasi	Kategori
1	$85 \leq X$	Sangat Tinggi
2	$70 \leq X < 85$	Tinggi
3	$55 \leq X < 70$	Sedang
4	$40 \leq X < 55$	Rendah
5	$X < 40$	Sangat Rendah

Setelah skor penilaian kategorisasi, selanjutnya dilakukan pengkategorian siswa berdasarkan jumlah skor yang diperoleh dari skala prokrastinasi akademik. Adapun frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategori dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

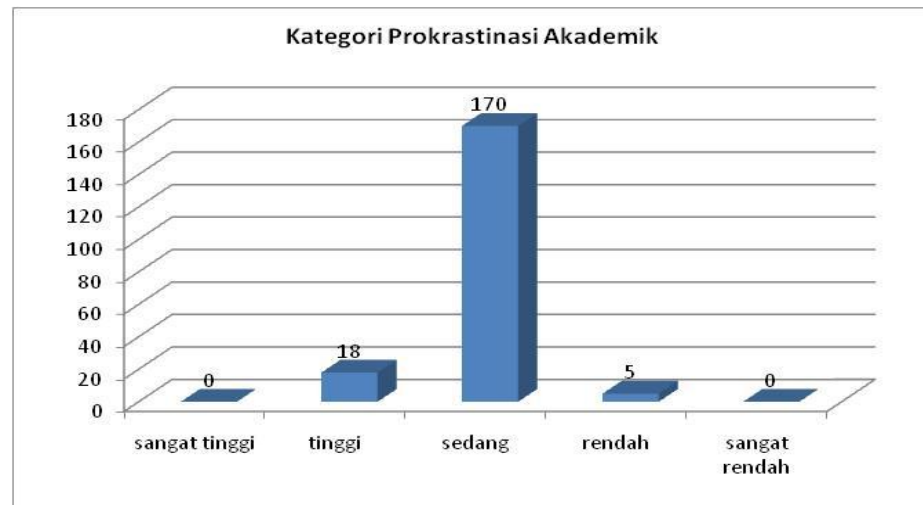
Tabel 7. Frekuensi Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik.

No.	Kriteria	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	$85 \leq X$	0	0 %	Sangat Tinggi
2	$70 \leq X < 85$	18	9%	Tinggi
3	$55 \leq X < 70$	170	88%	Sedang
4	$40 \leq X < 55$	5	3%	Rendah
5	$X < 40$	0	0 %	Sangat Rendah

Total	193	100%	
-------	-----	------	--

Berdasarkan tabel di atas, diketahui dari 193 siswa kelas VIII SMP N 1 Piyungan Bantul terdapat 18 siswa (9%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 170 siswa (88%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, 5 siswa (3%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah, dan tidak terdapat siswa yang memiliki prokrastinasi akademik sangat tinggi dan sangat rendah. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan dalam grafik berikut:

Grafik 1. Grafik Frekuensi Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik.



Berdasarkan gambar di atas, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 18 siswa yang diperoleh berdasarkan syarat ketentuan yakni siswa dengan kategori tinggi yang melebihi skor > 70 dalam prokrastinasi akademik. Berdasarkan kondisi yang ada di lapangan, semua siswa kelas VIII SMP N 1 Piyungan dapat mengikuti dalam kegiatan penelitian dan bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian. Sampel penelitian kemudian dibagi menjadi dua kelompok

berdasarkan ketentuan yang ditetapkan sebelumnya sehingga diperoleh 9 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 9 siswa sebagai kelompok kontrol. Berikut identitas siswa yang masuk dalam sampel penelitian:

Tabel 8. Data Sampel Penelitian

No.	Nama/Inisial	Kategori	Kategori Kelompok
1	KY	Tinggi	Eksperimen
2	RAF	Tinggi	Eksperimen
3	SNR	Tinggi	Eksperimen
4	P NR	Tinggi	Eksperimen
5	RL	Tinggi	Eksperimen
6	DTS	Tinggi	Eksperimen
7	RA	Tinggi	Eksperimen
8	WY	Tinggi	Eksperimen
9	RRW	Tinggi	Eksperimen
10	ASS	Tinggi	Kontrol
11	DF	Tinggi	Kontrol
12	MRFBY	Tinggi	Kontrol
13	MGS	Tinggi	Kontrol
14	NTA	Tinggi	Kontrol
15	DMAP	Tinggi	Kontrol
16	AAA	Tinggi	Kontrol
17	BDY	Tinggi	Kontrol
18	YVF	Tinggi	Kontrol

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Prokrastinasi akademik yang merupakan variabel dependen dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik model skala *Likert* yang berjumlah 25 item pertanyaan dengan rentang skor 1-4. Skor dari skala prokrastinasi akademik merupakan skor penilaian dari sudut pandang siswa, baik sebelum maupun setelah treatment diberikan. Kategori skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Kategori Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Skor Kategorisasi	Kategori
1	$85 \leq X$	Sangat Tinggi
2	$70 \leq X < 85$	Tinggi
3	$55 \leq X < 70$	Sedang
4	$40 \leq X < 55$	Rendah
5	$X < 40$	Sangat Rendah

Berdasarkan kategori tersebut, selanjutnya dilakukan pengkategorisasian skor hasil *pre-test* dan *post-test* pada sampel penelitian. Pengambilan data *pre-test* dilakukan pada tanggal 11 Maret sampai 18 April 2015 di SMP N 1 Piyungan. *Pre-test* diberikan kepada seluruh subjek penelitian dan dilakukan bersamaan dengan penentuan sampel penelitian. Hasil penilaian *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. *Pre-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Nama/Inisial	Skor	Kategori	Kategori Kelompok
1	DTS	72	Tinggi	Eksperimen
2	KY	74	Tinggi	Eksperimen
3	P NR	72	Tinggi	Eksperimen
4	RA	72	Tinggi	Eksperimen
5	RAF	74	Tinggi	Eksperimen
6	RL	72	Tinggi	Eksperimen
7	RRW	72	Tinggi	Eksperimen
8	SNR	73	Tinggi	Eksperimen
9	WY	72	Tinggi	Eksperimen
10	AAA	70	Tinggi	Kontrol
11	ASS	71	Tinggi	Kontrol
12	BDY	70	Tinggi	Kontrol
13	DF	71	Tinggi	Kontrol
14	DMAP	70	Tinggi	Kontrol
15	MGS	71	Tinggi	Kontrol
16	MRFBY	71	Tinggi	Kontrol

17	NTA	71	Tinggi	Kontrol
18	YVF	70	Tinggi	Kontrol

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat hasil *pre-test* sampel penelitian, baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Berdasarkan perhitungan data hipotetik diketahui bahwa semua sampel penelitian berada dalam kategori tinggi. Setelah diperoleh hasil skor *pre-test* pada masing-masing kelompok, selanjutnya diberikan *treatment* untuk kelompok eksperimen. *Treatment* dilaksanakan selama 4 hari berturut-turut pada dilanjutkan evaluasi proses pada setiap sesi yang sudah ditentukan. Setelah *treatment* selesai diberikan, maka pada pertemuan terakhir sekaligus dilakukan pengambilan data *post-test* pada kelompok eksperimen. Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

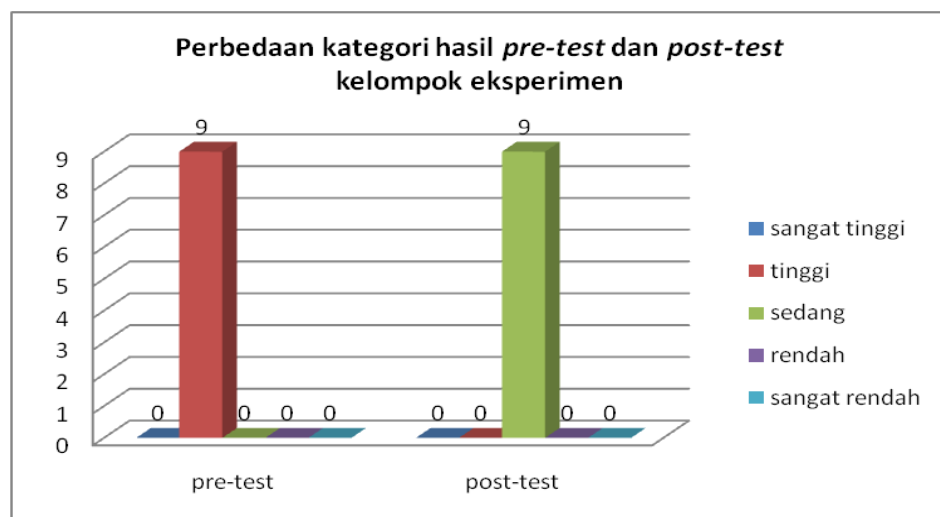
Tabel 11. Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen.

No.	Nama/Inisial	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1	DTS	72	Tinggi	62	Sedang
2	KY	74	Tinggi	57	Sedang
3	P NR	72	Tinggi	57	Sedang
4	RA	72	Tinggi	58	Sedang
5	RAF	74	Tinggi	64	Sedang
6	RL	72	Tinggi	55	Sedang
7	RRW	72	Tinggi	57	Sedang
8	SNR	73	Tinggi	57	Sedang
9	WY	72	Tinggi	60	Sedang
Rata-rata		72.56		58.56	

Berdasarkan tabel di atas, terlihat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil data *post-test* hampir semua siswa mengalami penurunan kategori sehingga berada di kategori sedang.

Misalnya skor prokrastinasi akademik pada RAF yang awalnya berada dalam kategori tinggi dengan skor 74 mengalami penurunan menjadi 64 dan berada dalam kategori sedang. Rata-rata skor juga menurun dari sebelumnya 72.56 menjadi 58.71. Perbedaan kategori hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen disajikan dalam grafik gambar di bawah ini:

Grafik 2. Perbedaan Kategori Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen.



Pemberian *post-test* dilakukan juga pada kelompok kontrol. *Post-test* kelompok kontrol dilaksanakan setelah pemberian treatment kelompok eksperimen selesai diberikan pada tanggal 10 April 2015. Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol.

No.	Nama/Inisial	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1	AAA	70	Tinggi	70	Tinggi
2	ASS	71	Tinggi	69	Sedang
3	BDY	70	Tinggi	71	Tinggi
4	DF	71	Tinggi	70	Tinggi
5	DMAP	70	Tinggi	68	Sedang

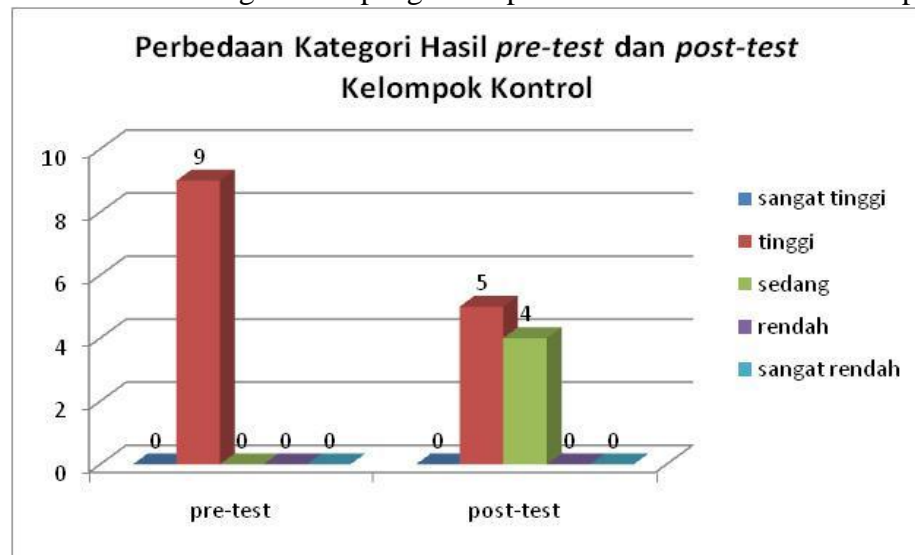
6	MGS	71	Tinggi	69	Sedang
7	MRFBY	71	Tinggi	71	Tinggi
8	NTA	71	Tinggi	70	Tinggi
9	YVF	70	Tinggi	67	Sedang
Rata-rata		70.56		69.44	

Dari tabel di atas, dapat dilihat hanya beberapa perbedaan antara hasil *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok kontrol. Misalnya skor prokrastinasi akademik pada ASS yang awalnya berada dalam kategori tinggi dengan skor 71 hanya menurun dua poin menjadi 69 dan berada pada kategori sedang. Selain itu, terdapat subjek yang mengalami peningkatan skor prokrastinasi akademik, yakni BDY dari 70 pada skor *pre-test* menjadi 71 meningkat satu poin.

Kategori *pre-test* menunjukkan bahwa seluruh sampel kelompok kontrol berada dalam kategori tinggi dan setelah diberi *post-test* ada sebagian mengalami penurunan dan berubah menjadi kategori sedang yaitu ASS, MGS, DMAP, YVF. Sementara yang lain pada kelompok kontrol masih berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor juga hanya mengalami penurunan dari 70,56 menjadi 69,44. Dengan demikian, dapat disimpulkan terdapat penurunan kurang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test* dalam kelompok kontrol. Perbedaan kategori hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol disajikan dalam grafik pada grafik di bawah ini:

Grafik 3. Perbedaan Kategori Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui pengaruh pemberian treatment terhadap



tingkat prokrastinasi akademik pada subjek penelitian, maka dapat dilihat dari perbandingan skor *post-test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Perbedaan hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13 Perbedaan Hasil *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

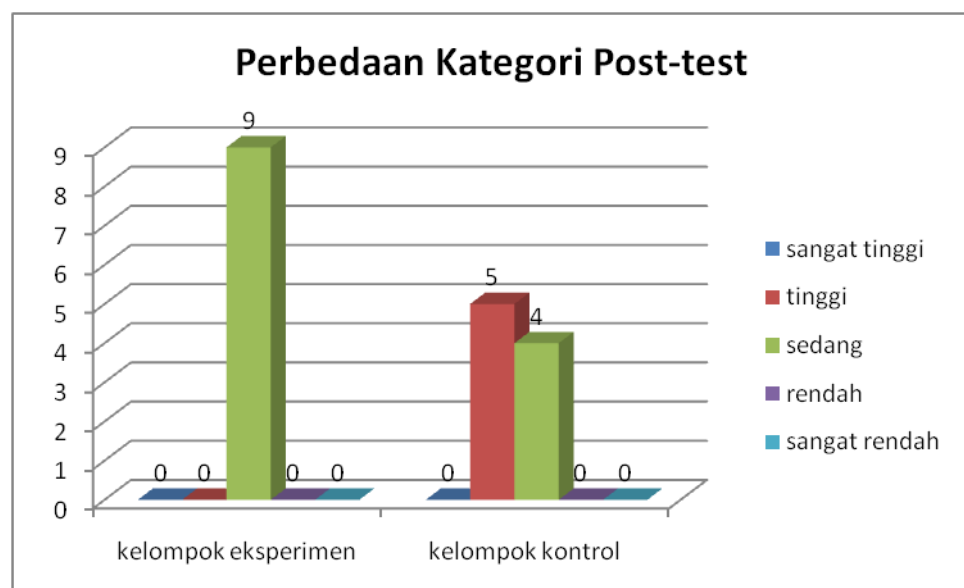
No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Nama/inisial	Skor	Kategori	Nama/inisial	Skor	Kategori
1	DTS	62	Sedang	ASS	69	Sedang
2	KY	57	Sedang	DF	70	Tinggi
3	P NR	57	Sedang	MRFBY	71	Tinggi
4	RA	58	Sedang	MGS	69	Sedang
5	RAF	64	Sedang	NTA	70	Tinggi
6	RL	55	Sedang	DMAP	68	Sedang
7	RRW	57	Sedang	AAA	70	Tinggi
8	SNR	57	Sedang	BDY	71	Tinggi
9	WY	60	Sedang	YVF	67	Sedang
Rata-rata		58.56			69.44	
Minimum		55			67	

Maksimum	64			71	
----------	----	--	--	----	--

Dari tabel di atas, diketahui terdapat perbedaan yang signifikan skor *post-test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Meskipun masih berada pada kategori sedang, tetapi skor yang diperoleh terlihat berbeda. Pada kelompok eksperimen skor terendah yakni 55 dan skor tertinggi 64. Sedangkan pada kelompok kontrol skor terendah yakni 67 dan skor tertinggi 71.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui skor tertinggi pada kelompok eksperimen lebih rendah dari skor dari skor terendah kelompok kontrol ($64 < 67$). Selain itu, rata-rata skor *post-test* kelompok eksperimen yakni 58,56 lebih kecil dari skor rata-rata kelompok kontrol yakni 69,44. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diambil kesimpulan sementara bahwa treatment yang diberikan mampu mempengaruhi skor prokrastinasi akademik subjek penelitian. Perbedaan kategori kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan dalam grafik pada gambar di bawah ini:

Grafik 4. Perbedaan Kategori *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



B. Pengujian Hipotesis

1. Uji *Wilcoxon Match Pairs Test*

Pengujian hipotesis untuk mengetahui apakah konseling kelompok realitas dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Piyungan Bantul, dapat diketahui melalui analisis data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dengan menggunakan rumus *Wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil tersebut dapat diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 14. Tabel Kerja Uji *Wilcoxon*

Sampel	X1	X2	X2 – X1	Jenjang	Tanda jenjang	
					+	-
DTS	72	62	10	7	7	0
KY	74	57	17	2	2	0
P NR	72	57	15	4	4	0
RA	72	58	14	5	5	0
RAF	74	64	10	7	7	0
RL	72	55	18	1	1	0
RRW	72	57	15	4	4	0
SNR	73	57	16	3	3	0
WY	72	60	12	6	6	0
Jumlah					39	0

Keterangan :

X1 : nilai *pre-test*

X2 : nilai *post-test*

X2- X1 : nilai *post-test* - Nilai *pre-test*

Jenjang : dicari Berdasarkan No Urut X2- X1

Setelah perhitungan tabel selesai, masukkan hasilnya ke dalam rumus Z, dengan $n = 9$ dan $T = 0$ (jenjang yang dipakai adalah yang terkecil). Adapun perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \mu_T}{\sigma_T} = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{0 - \frac{9(9+1)}{4}}{\sqrt{\frac{9(9+1)(2.9+1)}{24}}} \\
&= \frac{-\frac{90}{4}}{\sqrt{\frac{546}{24}}} \\
&= \frac{-22.5}{4.769} = -4.717
\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* tersebut di atas diperoleh Zhitung sebesar -4.717, karena nilai ini adalah nilai mutlak sehingga tanda negatif tidak diperhitungkan. Sehingga nilai Z hitung menjadi 4.717, selanjutnya nilai Zhitung ini dibandingkan dengan nilai Z tabel dengan taraf signifikasnsi 5%, hargaZ tabel = 0. Maka Zhitung = 4.717 > Ztabel = 0, maka Ha diterima. Sedangkan perhitungan dengan t hitung nilainya adalah 39, Ttabel untuk n = 9 dengan taraf kesalahan 5% nilainya adalah 4.5. Sehingga t hitung $39 \geq t$ tabel 4.5 atau berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling realitas dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP N 1 Piyungan, Bantul.

2. Uji *Mann-Whitney*

Uji *mann-whitney* merupakan alternatif bagi uji-t, uji *mann-whitney* merupakan uji non parametrik yang digunakan untuk membandingkan dua mean populasi yang berasal dari populasi yang sama. Uji *mann-whitney*digunakan juga untuk menguji apakah dua mean populasi sama atau tidak. Berdasarkan pengujian untuk membandingkan

antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada pemberian *treatment* konseling kelompok realitas dengan menggunakan *SPSS 16.00* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Uji *mann-whitney*

Ranks			
variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_test	1	5.00	45.00
	2	14.00	126.00
Total	18		

Berdasarkan *out-put rank*, dapat dilihat bahwa pada perbandingan antara kelompok eksperimen yang diberi *treatment* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*, pada *mean* kedua kelompok kelompok eksperimen memiliki *mean* lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol ($5.00 < 14.00$), dapat dikatakan bahwa rata-rata prokrastinasi akademik kelompok eksperimen pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 16. Nilai Uji *mann-whitney*

Test Statistics ^b	
	post_test
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	45.000
Z	-3.597
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: variabel

Berdasarkan dari nilai uji *mann-whitney* dapat dilihat *out-put* “**Test Statistics^b**” dimana nilai statistik uji Z yang kecil yaitu -3.597 dan nilai sig.(2-tailed) adalah $0.000 < 0.005$. Hasil uji data dapat dikatakan signifikan secara statistik, dengan demikian dapat menerima hipotesis dimana ada perbedaan antara distribusi skor pada kelompok eksperimen yang diberi *treatment* konseling kelompok realitas dengan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *treatment* dengan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP N 1 Piyungan Bantul.

C. Pembahasan

Pelaksanaan penelitian konseling kelompok realitas yang dilakukan di SMP N 1 Piyungan Bantul Yogyakarta, dilaksanakan dengan 4 kali pertemuan yaitu *pre-test*, pemberian pemahaman dan materi, dua kali perlakuan, dan *post-test*. Pertemuan dilakukan dengan mencari jam diluar jam pelajaran setelah jam pulang sekolah, dilaksanakan sesuai izin dari guru BK dan kesediaan sampel siswa yang akan mengikuti kegiatan konseling kelompok. Hal tersebut disebabkan program layanan Bimbingan dan Konseling di SMP N 1 Piyungan Bantul tidak memiliki jam masuk kelas.

Konseling kelompok dengan konseling realitas yang diberikan kepada kelompok eksperimen merupakan perlakuan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa melalui komitmen dan tanggung jawab

terhadap tugas akademik siswa tanpa ada hukuman. Seperti halnya pandangan Glasser tentang manusia (dalam Gantina Komalasari, 2011: 254) setiap individu bertanggung jawab terhadap kehidupannya, melalui tingkah laku untuk mengontrol lingkungan agar dapat memenuhi kebutuannya, individu ditantang untuk menghadapi realita tanpa mempedulikan kejadian-kejadian dimasa lalu, serta tidak member perhatian pada sikap dan motivasi di bawah sadar, dan setiap orang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu pada masa kini. Sehingga dapat dikatakan tujuan utama dari pelaksanaan konseling dengan pendekatan konseling realitas adalah untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa merupakan masalah akademik siswa yang dapat menghambat pemenuhan kebutuhan siswa dalam meraih prestasi. Sedangkan tujuan dari penelitian ini tidak berfokus dalam komitmen dan tanggung jawab siswa dengan tugas akademik, melainkan mencari pengaruh pemberian konseling melalui pendekatan konseling realitas terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Jadi, dalam hal ini peneliti mencoba mencari pengaruh penurunan perilaku prokrastinasi akademik secara menyeluruh dengan cara pemberian *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas.

Secara runtut paparan data hasil pelaksanaan konseling kelompok *reality therapy*, disajikan sebagai berikut:

1. Tahapan awal (*the beginning stage*)

Pada tahap ini konselor menggunakan waktu untuk membangun *raport* dengan anggota kelompok untuk membangun suasana yang nyaman dalam kelompok, dengan mempersilahkan perkenalan antar anggota untuk mengurangi rasa canggung dalam kelompok, selanjutnya menjelaskan tentang diskusi topik-topik seperti tujuan kelompok, apa yang diharapkan, materi prokrastinasi, aturan kelompok, tahapan dalam kelompok dan asas-asas dari konseling kelompok.

Selama proses berlangsung satu-persatu anggota kelompok dapat menyesuaikan diri dengan kelompok, meski ada beberapa anggota yang masih terlihat canggung dengan anggota kelompok yang lain, akan tetapi hal tersebut dapat dihilangkan dengan kenyamanan dan suasana yang kondusif dalam kelompok yang membuat siswa mudah untuk lebih beradaptasi.

2. Tahap kerja (*the working stage*)

Tahap ini peneliti menerapkan teknik WDEP dalam konseling kelompok realitas:

a. Tahap Keterlibatan (*involvement*)

Tahap ini merupakan tahap pelibatan diri atau proses memasukkan diri ke dalam kehidupan kelompok. Juga merupakan tahap di mana satu dengan yang lain diharapkan dapat membangun hubungan akrab, kerja sama dan tumbuhnya sikap saling menghargai satu dengan yang lain. Kegiatan konseling kelompok realitas pada tahap ini diawali dengan perkenalan konseli anggota

kelompok satu-persatu agar anggota kelompok dapat mengenal anggota kelompok satu sama lain. Selama proses berlangsung para konseli kelihatan gembira, menunjukkan adanya keterlibatan, kerja sama yang baik dan semakin terciptanya hubungan akrab di antara mereka.

b. Tahap Eksplorasi Kebutuhan (*wants*)

Konselor mengawali proses ini dengan meminta konseli untuk menceritakan permasalahan mereka mengenai prokrastinasi akademik satu persatu, yang selanjutnya menentukan anggota mana untuk dipecahkan masalahnya terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan tahap menggali kebutuhan, mengenal keinginan-keinginan untuk mencapai kebutuhan dan menunjukkan keberanian untuk berubah melalui bantuan dari anggota kelompok dalam sesi konseling kelompok.

Dari pernyataan-pernyataan konseli selama proses konseling, dapat disimpulkan bahwa konseli : (a) mempunyai keinginan-keinginan yang mau diperjuangkan, seperti ingin menjadi sukses dalam belajar, sukses dalam bekerja, menjadi orang yang baik dan disiplin, (b) untuk mencapai apa yang diinginkan itu, konseli berusaha menghindari perilaku-perilaku menyimpang melanggar tata tertib sekolah, seperti membolos, terlambat masuk kelas, ngobrol/ribut di kelas, mengabaikan guru saat menjelaskan materi pelajaran di kelas dan mencoba lebih bertanggung jawab dengan

tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran agar tidak menunda-nunda tugas mereka. Itu semua dipahami sebagai bentuk perilaku yang menjauhkan dari sukses.

c. Tahap Arah dan Tindakan (*Direction & Doing*)

Konselor mengawali dengan mengajak konseli untuk mensharingkan pertanyaan-pertanyaan refleksi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya. Secara umum hasil refleksi peserta dapat dirumuskan sebagai berikut: (a) setiap peserta mulai menyadari bahwa perilakunya yang selama ini, dapat menghambat diri sendiri dan merugikan orang lain, (b) setiap peserta berkomitmen untuk mengubah kebiasaan dan perilaku prokrastinasi akademik, mengajak konseli lebih berfokus pada perilaku-perilaku yang dapat menunda-nunda tugas akademik mereka yang telah dilakukan diawali dengan membagikan lembar “tabel tujuan” untuk membantu konseli dalam memfokuskan perubahan perilaku yang diinginkan.

d. Tahap Evaluasi (*Evaluation*)

Pada tahap ini konselor mendorong, mengarahkan, dan mengajak konseli untuk: (a) mengevaluasi perilaku dirinya, (b) menilai kualitas perilakunya dan akibat-akibat dari perilakunya yang menunda-nunda, (b) mengungkapkan secara jujur dan terbuka hasil penilaian atas kualitas perilakunya atau akibat-akibat dari perilakunya untuk menunda-nunda tugas akademik.

Dari pernyataan-pernyataan konseli selama proses konseling dapat disimpulkan bahwa: (a) perilaku porkrastinasi yang selama ini dilakukan, tidak membantu konseli berhasil/mencapai apa yang diinginkan. (b) perilaku prokrastinasi itu dapat merugikan dirinya sendiri terutama dalam hal prestasi akademik siswa, (c) konseli menyadari bahwa apa yang mereka lakukan selama ini adalah benar-benar perilaku prokrastinasi akademik, (d) konseli dengan sungguh-sungguh berniat memperbaiki/mengubah atas perilakunya.

e. Tahap Perencanaan (*Planning*)

Tahap ini diawali dengan membagikan lembar yang berisi “tabel tujuan” yang berupalembar perencanaan tugas akademik dan belajar guna membantu konseli mencapai pemahaman yang mau dikerjakan ketika menghadapi tugas akademik. Proses diskusi berjalan, terjadinya interaksi yang saling mendukung/menguatkan satu sama lain.

Masing-masing anggota menunjukkan keterlibatannya dan berani terbuka menyampaikan apa yang telah ditulisnya berupa perencanaan perilaku konkret/realistis yang mau dilaksanakan oleh konseli. Lebih jauh konselor mengajak peserta untuk mefokuskan perilaku konkret apa yang akan dilakukan saat ini. Sebagai wujud kesungguhan mengubah perilakunya, konselor meminta konseli untuk menuliskannya pada lembar “tabel tujuan”, sesuai yang diajarkan.

3. Tahap penutupan (*the closing stage*)

Tahap penutupan merupakan tahap akhir dari keseluruhan proses konseling. Konselor menyampaikan pertanyaan refleksi berkaitan dengan komitmen diri atas perencanaan perilaku yang telah dibuat dalam bentuk kontrak tertulis sebelumnya dan penjelasan evaluasi tentang kesimpulan, kesan-pesan konseling kelompok berlangsung..

Dari pernyataan-pernyataan konseli selama proses konseling, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) konseli pada umumnya telah melakukan komitmennya sesuai dengan apa yang dirumuskan dalam kontrak tertulis, meskipun masih belum optimal dalam pelaksanaannya, melalui proses tugas pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru. (2) Beberapa hal yang dapat mendukungnya, yaitu adanya niat yang kuat untuk mau berubah dan mau berhasil/sukses. (3) Dukungan (*support*) dari sekolah serta perlakuan dari guru dalam pemberian materi pelajaran untuk lebih menarik siswa dan bimbingan dari konselor sekolah. Dukungan seperti ini membuat konseli lebih semangat dalam berprestasi sekalipun sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Pada pertemuan terakhir yang dilaksanakan pada tanggal 23 April 2015 dilaksanakan *post-test* pada kelompok *treatment* bersamaan dengan kelompok kontrol untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada skor prokrastinasi akademik mereka. Skala yang digunakan pada uji *post-test* ini

sama dengan skala *pre-test* sehingga dapat dilihat perbedaan hasil skor dari kedua test tersebut.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberikan *treatmen* konseling kelompok realitas pada 18 siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyngan Bantul sebagai responden, 18 siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada hasil skala prokrastinasi akademik yang menunjukkan ada 18 siswa yang mendapatkan kategori tinggi, dari 18 siswa kemudian dibagi menjadi dua kelompok kecil menjadi 9 siswa menjadi kelompok kontrol dan 9 siswa menjadi kelompok eksperimen. Untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, peneliti memberikan *treatmen* berupa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas. ini sesuai dengan tujuan membantu konseli dalam hal ini siswa memiliki rencana-rencana hidup dan belajar memenuhi kebutuhannya dengan cara yang lebih baik, yang meliputi kebutuhan mencintai dan dicintai, kekuasaan dan berprestasi, kebebasan, serta kebutuhan untuk senang,. Sehingga mereka mampu mengembangkan identitas berhasil.

Menurut Corey (2007: 269-270) tujuan umum konseling realitas membantu seseorang untuk mencapai otonomi, pada dasarnya otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk menggantikan dukungan lingkungan dengan dukungan internal, kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta

mengembangkan rencana-rencana yang bertanggungjawab dan realita guna mencapai tujuan-tujuan mereka.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian Bernardus Widodo (2010) “Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah”, menyimpulkan bahwa penggunaan pendekatan konseling kelompok realitas efektif untuk mengatasi persoalan perilaku disiplin siswa di sekolah, yang ditandai dengan meningkatnya aspek pengendalian diri (yaitu aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan) siswa dan menurunnya perilaku tidak disiplin pada siswa di sekolah sesudah mendapat perlakuan konseling kelompok realitas dapat diterima.

Dalam hal ini peneliti membantu siswa dalam menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan konseling kelompok yang ingin dicapai yaitu tujuan siswa sendiri untuk dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini, konseling kelompok Konseling realitas membantu siswa mencapai tingkah laku bertanggung jawab dan komitmen terutama dengan tugas akademik. Siswa dapat mengikuti komitmen-komitmennya sendiri sehingga mampu mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang masih tinggi. Dalam perkembangannya, siswa lebih bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan realistis dalam melakukan suatu tindakan atau kegiatan, mampu menilai perilakunya sendiri dan menyusun rencana-rencana yang tepat untuk tujuannya sendiri.

Analisis deskriptif pada hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik siswa. setelah diberikan konseling kelompok *Konseling Realitas*, 9 siswa menunjukkan penurunan yang signifikan pada hasil rata-rata hasil skala prokrastinasi akademik, pada *pre-test* sebelum pemberian treatment rata-rata skor skala prokrastinasi akademik sebesar 72.56, setelah diberikan treatment dengan konseling kelompok *Konseling realitas* mengalami penurunan skor skala prokrastinasi akademik menjadi 58.56.

Dari hasil analisis data dengan membandingkan tabel uji *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan hasil *pre-test* dan *post-test* per indikator dalam taraf signifikansi 5% berada lebih besar dari pada tabel yaitu 0 untuk sampel yang berjumlah 9. Untuk menguji hipotesis penelitian ini dengan rumus uji *Wilcoxon Match Pairs Test* ketentuannya adalah 1) H_0 ditolak dan H_a diterima apabila $Z_{hitung} > Z_{tabel}$, 2) H_0 diterima dan H_a ditolak apabila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa jenjang terkecil sama dengan 0 sehingga seluruh indikator signifikan. Analisis data *wilcoxon match pair test* dari hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan $Z_{hitung} = 4.717 > Z_{tabel} = 0$, sehingga dapat ditarik kesimpulan H_a diterima dan H_0 ditolak.

Sementara dari hasil uji *mann-whitney mean* kedua kelompok kelompok eksperimen memiliki *mean* lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol ($5.00 < 14.00$), dapat dikatakan bahwa rata-rata prokrastinasi akademik kelompok eksperimen pada kelompok eksperimen

lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. *out-put* “**Test Statistics^b**” dimana nilai statistic uji Z yang kecil yaitu -3.597 dan nilai sig.(2-tailed) adalah $0.000 < 0.005$. Hasil uji data dapat dikatakan signifikan secara statistik, dengan demikian dapat menerima hipotesis dimana ada perbedaan antara distribusi skor pada kelompok eksperimen yang diberi *treatment* konseling kelompok realitas dengan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*.

Dengan kata lain, prokrastinasi akademik yang dialami siswa setelah diberikan konseling kelompok realitas menunjukkan terjadinya perubahan ke arah yang lebih baik yaitu menemukan hal-hal positif dalam tindakan yang mereka lakukan berdasarkan hasil *follow up* atau evaluasi setelah dilakukannya *treatment* pada kelompok eksperimen yang dilanjutkan pemberian *post-test*, dimana siswa bersedia untuk lebih bertanggung jawab dan berkomitmen dengan tugas akademik mereka, mampu memahami masalah belajar yang mereka alami masing-masing, dan siswa juga membiasakan untuk berfikir positif dengan tugas yang ada sebelum mengeluh dengan adanya tugas.

Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas juga mengalami penurunan akan tetapi signifikansi dan rata-rata pada kelompok kontrol lebih rendah dari pada kelompok eksperimen. Hasil konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap masalah prokrastinasi siswa memang belum memberikan pengaruh yang besar terhadap penyelesaian

secara keseluruhan, namun mampu mengurangi masalah prokrastinasi akademik yang tinggi pada siswa khususnya pada kelompok eksperimen yang berjumlah 9 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Setelah mendapatkan *treatment*, anggota kelompok eksperimen dapat melaksanakan komitmennya dan membawa dampak yang lebih baik untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang tinggi pada siswa.

Pengaruh pemberian *treatment* terhadap kelompok eksperimen terlihat juga dari keefektifan anggota dalam mengikuti proses konseling kelompok. Dengan adanya konseling kelompok konseling realitas dapat membantu siswa dalam mewujudkan diri sebagai individu yang mencapai identitas berhasil, yaitu individu mengetahui langkah-langkah apa yang akan ia lakukan dimasa yang akan datang dengan segala konsekuensinya. Seperti halnya menurut Richard S. Sharf (2012: 422) tujuan umum dari konseling realitas adalah untuk membantu individu memenuhi kebutuhan psikologi mereka yang berupa cinta, kekuatan, kebebasan dan kesenangan dalam tanggung jawab dan cara yang memuaskan dengan bermitmen terhadap langkah yang akan dilakukan individu kedepannya. Oleh karenanya, penurunan prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok konseling realitas mampu memberikan pengaruh positif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian mengenai pendekatan konseling realita terhadap penurunan prokrastinasi akademik ini masih memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang masuk saat eksperimen berlangsung. Misalnya kegiatan tambahan dari sekolah yang dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan penelitian sehingga meningkatkan kejenuhan siswa dengan pelaksanaan konseling yang dilakukan seusai pulang sekolah.
2. Keterbatasan konselor dalam memfokuskan setiap permasalahan siswa, sehingga pada saat sesi konseling masih terdapat konseli yang bercerita diluar topik pembahasan.
3. Tidak adanya pengulangan pemberian *post-test* sehingga peneliti tidak dapat memantau efek pemberian *treatment* pada kondisi siswa setelah penelitian selesai dilaksanakan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas dapat di digunakan sebagai alternatif *treatment* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP N 1 Piyungan Bantul. Hal ini dapat dilihat dari analisis deskriptif pada hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik siswa. setelah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas, menunjukkan penurunan yang signifikan pada hasil rata-rata hasil skala prokrastinasi akademik, pada *pre-test* sebelum pemberian *treatment* rata-rata skor skala prokrastinasi akademik sebesar 72.56, setelah diberikan *treatment* dengan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas mengalami penurunan skor skala prokrastinasi akademik menjadi 58.56.

Dari hasil analisis data dengan membandingkan tabel uji *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan hasil *pre-test* dan *post-test* dalam taraf signifikansi 5% berada lebih besar dari pada tabel yaitu 0 untuk sampel yang berjumlah 9. Data *wilcoxon match pair test* dari hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan $Z_{hitung} = 4.717 > Z_{tabel} = 0$. Sedangkan perhitungan dengan *t* hitung nilainya adalah 39, *T* tabel untuk $n = 9$ dengan taraf kesalahan 5% nilainya adalah 4.5. Sehingga $t_{hitung} 39 \geq t_{tabel} 4.5$ atau berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling realitas dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas

VIII di SMP N 1 Piyungan, Bantul. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas yang bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta.

B. SARAN

Dalam penelitian ini banyak keterbatasan yang terjadi, sehingga peneliti menyarankan beberapa hal, yaitu:

1. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini menunjukkan metode bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas mampu memberikan penurunan terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa, maka saran yang dapat diberikan kepada guru BK yakni kesediaan untuk menerapkan pendekatan konseling realitas dalam sesi konseling kelompok maupun individual dalam mengatasi masalah belajar siswa sehingga dapat dijadikan sebagai upaya preventif dan kuratif untuk mengatasi masalah yang terjadi pada siswa.

2. Subjek Kelas VIII

Diharapkan siswa dapat menurunkan prokrastinasi akademik dan bertanggung jawab dengan tugas akademik. Diharapkan siswa dapat meningkatkan motivasi belajarnya dengan menggunakan strategi WDEP dalam kehidupan kesehariaanya sehingga siswa mampu

merencanakan kegiatan sehari-harinya secara benar, realistis, dan bertanggung jawab sehingga dikemudian hari siswa mampu mengatur tugas akademik maupun masalah belajar yang lain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya sebatas menguji pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap penurunan prokrastinasi akademik saja. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas untuk melakukan penelitian jenis lainnya dengan mempertimbangkan lingkup penelitian agar efektif dalam pelaksanaannya dan lebih dinamis, untuk mendapatkan hasil yang lebih signifikan. Selain itu, disarankan juga untuk mempertimbangkan waktu dan kondisi siswa saat melakukan penelitian agar siswa lebih nyaman, tidak bosan serta dapat lebih antusias dalam mengikuti kegiatan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim.(2008). *Kompetensi Supervisi Manajerial Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Bambang Prasetyo & Lina Miftahul Jannah. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Bernardus Widodo. (2010). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah. *Jurnal Widya Warta*. No. 02 Tahun XXXIV/Juli 2010. Madiun: BK FKIP Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Books.
- Corey, G.(2009). *Theory and Prattice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- _____. (2010). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Alih bahasa oleh E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- _____. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling, Eighth Edition*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Dwi Siswoyo, dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Edi Kurnanto. (2005). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Failasufah. (2014). Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa MAN III Yogyakarta). *Tesis*. Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.
- Ferrari,J. R. Johnson, J.L. & Mc Cown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press.
- GantinaKomalasari, dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.
- Gladding, T. Samuel. (2012). *Groups: A Counseling Specialty (6th Edition)(Merril Conseling)*. USA: PEARSON
- _____, (1994). *Effective Group Counseling. Journal*. Greensboro: Scholl of Education, University of North Carolina.
- Hamid Darmadi. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Irmawati Dwi Fibrianti. (2009). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UNDIP.
- Jacobs ED. E, et al. (2012). *Group Counseling: Strategies and Skills, Seventh Edition*. USA: Brooks/Cole.
- Mungin EddyWibowo. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- M. Nur Ghufro. (2003). Hubungan Control Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Skripsi*. Universitas Gajah Mada.
- M. Nur Ghufro & Rini Risnawati. (2014). *Teori – Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ Media.
- Prayitno & E. Amti. (1998). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri. (2012). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Sebelas Maret. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran UNS.
- Saifuddin Azwar. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Septi Rahayu Purwanti. (2013). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. *Skripsi*. BK/FIP/UNNES.
- Sharf, Richard S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling*. USA: Cengage Learning, Inc.
- Shaughnessy, John J et al. (2012). *Metode Penelitian Dalam Psikologi*. (Ter. Elly Tyo). Jakarta: Salemba Humanika.
- Solomon, LJ& Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Tatan ZM. (2012). Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Jurnal Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika FMIPA UNY*. FMIPA UNY
- Thompson, L Charles & Henderson, Donna A. (2011). *Counseling Children, Eight Edition*. USA: Brooks/Cole.
- W.S Winkel, & Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Bandung: MEDIA ABADI.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum di Uji Coba

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pada skala I ini terdapat 46 pernyataan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia di antara dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang sebenarnya. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternative jawaban. Berikut pilihan jawaban yang tersedia:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya segera mengerjakan soal – soal ujian yang telah dibagikan.		✓		

Apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berilah tanda (=) pada tanda (✓) dan berikan tanda (✓) pada alternative jawaban yang menurut anda sesuai.

Contoh Koreksi Jawaban :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya segera mengerjakan soal – soal ujian yang telah dibagikan.		≠	✓	

ANGKET SISWA

Nama :

No. Absen :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Umur :tahun

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
1	Saya sulit menentukan tugas yang harus saya utamakan.	SS	S	TS	STS
2	Saya menyelesaikan tugas sesuka hati saya tanpa mempertimbangkan batas akhir pengumpulan.	SS	S	TS	STS
3	Saya enggan meminta bantuan pada orang lain ketika saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas.	SS	S	TS	STS
4	Saya merasa tidak tenang ketika belum menyelesaikan tugas meskipun waktu mengumpukannya masi lama.	SS	S	TS	STS
5	Saya tidak akin dengan kemampuan yang saya miliki.	SS	S	TS	STS
6	Saya tidak akan mengerjakan tugas sebelum mendapatkan bahan yang sesuai keinginan saya.	SS	S	TS	STS
7	Saya mengulur – ulur waktu dalam memulai mengerjakan tugas.	SS	S	TS	STS
8	Saya menunda mengerjakan tugas dari mata pelajaran yang tidak saya sukai.	SS	S	TS	STS
9	Saya menolak ajakan teman – teman untuk bermain ketika sedang mengerjakan tugas.	SS	S	TS	STS
10	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu dengan hasil yang baik.	SS	S	TS	STS
11	Saya enggan bertanya pada orang lain ketika mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas.	SS	S	TS	STS

12	Saya tidak akui dengan nilai yang akan saya peroleh	SS	S	TS	STS
13	Saya menunda menulis tugas makalah ketika ide saya belum benar – benar matang.	SS	S	TS	STS
14	Saya dapat menyesuaikan diri dengan semua pelajaran.	SS	S	TS	STS
15	Ketika ada ujian saya bingung harus mengerjakan sendiri atau menyontek teman.	SS	S	TS	STS
16	Saya terlambat mengumpulkan tugas	SS	S	TS	STS
17	Bila mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas saya bertanya pada guru mata pelajaran.	SS	S	TS	STS
18	Saya takut mendapatkan nilai jelek dalam ulangan.	SS	S	TS	STS
19	Karena saya asyik mencari jawaban yang lengkap atas tugas yang diberikan guru, maka saya terlambat mengumpulkan tugas tersebut.	SS	S	TS	STS
20	Saya merasa tiba – tiba tidak enak badan ketika mengejar target mengumpulkan tugas, hingga akhirnya saya memutuskan untuk menunda menyelesaikan tugas tersebut.	SS	S	TS	STS
21	Saya memilih soal-soal yang lebih mudah terlebih dahulu untuk dikerjakan.	SS	S	TS	STS
22	Hal-hal yang saya kerjakan tidak sesuai targetnya dengan apa yang sudah saya rencanakan.	SS	S	TS	STS
23	Saya aktif memberikan ide pada saat ada tugas kelompok.	SS	S	TS	STS
24	Saya takut tidak naik kelas.	SS	S	TS	STS
25	Saya sengaja menunda menyelesaikan tugas saya, ketika persiapan yang saya miliki belum cukup.	SS	S	TS	STS
26	Saya membolos ketika ada pelajaran yang tidak saya sukai.	SS	S	TS	STS
27	Saya bingung dalam menentukan waktu belajar dan bermain.	SS	S	TS	STS
28	Saya sesegera mungkin memulai dalam menyelesaikan tugas.	SS	S	TS	STS
29	Saya berani bertanya pada teman ketika mengalami kesulitan dalam memahami suatu materi.	SS	S	TS	STS

30	Saya takut nilai raport akan menurun.	SS	S	TS	STS
31	Saya tidak peduli pada batas pengumpulan tugas, ketika saya belum benar – benar yakin tugas saya.	SS	S	TS	STS
32	Saya tetap mengerjakan tugas, walaupun tidak menyukai pelajaran tersebut.	SS	S	TS	STS
33	Saa sulit mengambil keputusan ketika harus belajar dan diajak bermain.	SS	S	TS	STS
34	Saya terlambat masuk kelas untuk mengikuti pelajaran.	SS	S	TS	STS
35	Saya tidak aktif bertanya di dalam kelas.	SS	S	TS	STS
36	Saya optimis dengan hasil prestasi yang akan saya dapatkan.	SS	S	TS	STS
37	Saya berusaha mengerjakan tugas tepat waktu tanpa memperdulikan hal dari tugas yang telah saya kerjakan.	SS	S	TS	STS
38	Walaupun saya tidak menyukai pelajaran tersebut, saya tetap mengikuti pelajaran tersebut dengan baik.	SS	S	TS	STS
39	Saya terpaksa belajar sampai larut malam ketika ada ulangan.	SS	S	TS	STS
40	Saya gemar berpendapat ketika di dalam kelas.	SS	S	TS	STS
41	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.	SS	S	TS	STS
42	Saya lebih memilih ke kantin daripada mengikuti pelajaran yang tidak saya sukai.	SS	S	TS	STS
43	Saya terpaksa mengerjakan tugas sampai larut malam karena tugas belum selesai.	SS	S	TS	STS
44	Saya merasa cemas bila tugas belum selesai.	SS	S	TS	STS
45	Saya memilih melakuakn aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.	SS	S	TS	STS
46	Saya tetap mengandalkan kemampuan yang saya miliki meskipun saya tidak bisa.	SS	S	TS	STS

Lampiran 2. Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik
Perhitungan Reliabilitas awal

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	126	99,2
	Excluded ^a	1	,8
	Total	127	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,791	46

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	110,2302	108,195	,363	,784
VAR00002	110,5000	107,052	,479	,781
VAR00003	110,6349	109,786	,263	,787
VAR00004	110,5714	112,263	,092	,793
VAR00005	110,3889	107,968	,337	,784
VAR00006	109,6667	110,912	,167	,790
VAR00007	110,1825	107,174	,457	,781
VAR00008	110,0952	106,823	,425	,782
VAR00009	110,3254	108,701	,300	,786
VAR00010	109,7222	112,762	,056	,794
VAR00011	109,9365	113,708	-,013	,797
VAR00012	110,3413	106,467	,444	,781
VAR00013	109,8968	112,845	,070	,793
VAR00014	110,3492	111,909	,112	,792
VAR00015	110,3730	109,628	,275	,787
VAR00016	110,4048	108,259	,375	,784
VAR00017	110,6190	110,206	,262	,787
VAR00018	109,6349	112,394	,071	,794
VAR00019	110,1587	110,663	,197	,789
VAR00020	110,3730	109,388	,304	,786
VAR00021	110,8730	114,432	-,049	,796
VAR00022	110,2063	108,373	,357	,784
VAR00023	110,5238	111,547	,174	,790
VAR00024	109,6349	111,514	,093	,794
VAR00025	110,1111	109,444	,298	,786
VAR00026	110,6587	106,115	,445	,781
VAR00027	110,1349	107,014	,454	,781
VAR00028	110,4603	111,770	,120	,792
VAR00029	109,9206	113,034	,021	,796
VAR00030	109,5873	110,740	,159	,791
VAR00031	110,2460	104,267	,554	,776
VAR00032	110,5476	111,898	,118	,792

VAR00033	110,2619	106,739	,434	,781
VAR00034	110,4524	106,074	,434	,781
VAR00035	110,4365	106,264	,481	,780
VAR00036	110,5476	109,626	,253	,787
VAR00037	110,5159	114,188	-,034	,796
VAR00038	110,7619	109,463	,303	,786
VAR00039	109,9286	112,275	,079	,793
VAR00040	110,2778	111,306	,166	,790
VAR00041	110,1667	104,572	,604	,776
VAR00042	110,5397	106,490	,370	,783
VAR00043	109,8254	111,553	,111	,793
VAR00044	109,9286	112,003	,081	,794
VAR00045	110,0873	107,040	,419	,782
VAR00046	110,7460	114,735	-,070	,797

Reliabilitas Setelah Item Gugur Dihapus

Reliability

[DataSet1]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	72	98.6
	Excluded ^a	1	1.4
	Total	73	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.979	25

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.5139	.67120	72
VAR00002	2.8333	.69201	72
VAR00003	1.9444	.68974	72
VAR00004	2.1528	.70531	72
VAR00005	2.4444	.99136	72
VAR00006	2.9722	1.04776	72
VAR00007	2.9167	1.25317	72
VAR00008	2.6111	1.69967	72
VAR00009	2.5694	2.20004	72
VAR00010	3.3333	2.23922	72
VAR00011	3.3194	2.39028	72
VAR00012	2.8889	2.99556	72
VAR00013	3.3056	3.21808	72
VAR00014	3.2222	3.76126	72
VAR00015	1.9722	4.11446	72
VAR00016	3.2500	4.10685	72
VAR00017	3.6528	4.68789	72
VAR00018	3.4722	5.06012	72
VAR00019	2.5278	5.40207	72
VAR00020	3.0556	5.46149	72
VAR00021	3.9306	5.47806	72
VAR00022	4.2361	5.76657	72
VAR00023	3.9306	6.33418	72
VAR00024	2.7222	6.71811	72
VAR00025	4.0694	6.99361	72

Lampiran 3. Skala Prokrastinasi Akademik Setelah di Uji Coba

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pada skala I ini terdapat 25 pernyataan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia di kanan dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang sebenarnya. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternative jawaban. Berikut pilihan jawaban yang tersedia:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya segera mengerjakan soal-soal ujian yang telah dibagikan.		✓		

Apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berilah tanda (=) pada tanda (✓) dan berikan tanda (✓) pada alternative jawaban yang menurut anda sesuai.

Contoh Koreksi Jawaban :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya segera mengerjakan soal – soal ujian yang telah dibagikan.		≠	✓	

ANGKET SISWA

Nama :

No. Absen :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Umur :tahun

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
1	Saya sulit menentukan tugas yang harus saya utamakan.				
2	Saya menyelesaikan tugas sesuka hati saya tanpa mempertimbangkan batas akhir pengumpulan.				
3	Saya enggan meminta bantuan pada orang lain ketika saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas.				
5	Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki.				
7	Saya mengulur – ulur waktu dalam memulai mengerjakan tugas.				
8	Saya menunda mengerjakan tugas dari mata pelajaran yang tidak saya sukai.				
9	Saya menolak ajakan teman – teman untuk bermain ketika sedang mengerjakan tugas.				
12	Saya tidak yakin dengan nilai yang akan saya peroleh				
15	Ketika ada ujian saya bingung harus mengerjakan sendiri atau menyontek teman.				
16	Saya terlambat mengumpulkan tugas				
17	Bila mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas saya bertanya pada				

	guru mata pelajaran.				
20	Saya merasa tiba – tiba tidak enak badan ketika mengejar target mengumpulkan tugas, hingga akhirnya saya memutuskan untuk menunda menyelesaikan tugas tersebut.				
22	Hal-hal yang saya kerjakan tidak sesuai targetnya dengan apa yang sudah saya rencanakan.				
25	Saya sengaja menunda menyelesaikan tugas saya, ketika persiapan yang saya miliki belum cukup.				
26	Saya membolos ketika ada pelajaran yang tidak saya sukai.				
27	Saya bingung dalam menentukan waktu belajar dan bermain.				
31	Saya tidak peduli pada batas pengumpulan tugas, ketika saya belum benar – benar yakin tugas saya.				
33	Saya sulit mengambil keputusan ketika harus belajar dan diajak bermain.				
34	Saya terlambat masuk kelas untuk mengikuti pelajaran.				
35	Saya tidak aktif bertanya di dalam kelas.				
36	Saya optimis dengan hasil prestasi yang akan saya dapatkan.				
38	Walaupun saya tidak menyukai pelajaran tersebut, saya tetap mengikuti pelajaran tersebut dengan baik.				
41	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.				
42	Saya lebih memilih ke kantin daripada mengikuti pelajaran yang tidak saya sukai.				
45	Saya memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.				

Lampiran 4. Skor Hasil Skala Prokrastinasi Akademik

Skor Hasil Skala Prokrastinasi Adademik

No	kelas	Nama Siswa	no item																																											jumlah	kategori
			1	2	3	5	7	8	9	12	15	16	17	20	22	25	26	27	31	33	34	35	36	38	41	42	45																				
1	VIII C	KIKI YUNianto	3	4	2	2	3	4	4	2	2	2	4	4	3	4	1	2	4	4	1	2	4	4	4	2	3	74	TINGGI																		
2	VIII G	RIFKI AKHMAD FAUZIE	3	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	3	74	TINGGI																		
3	VIII H	NOVITA TRI ASTUTI	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	72	TINGGI																		
4	VIII G	SHARFINA NABILA RIZKYANTO	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	4	3	3	73	TINGGI																		
5	VIII G	WINDA YULIYANTI	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	72	TINGGI																		
6	VIII E	RONA AMALIA	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	72	TINGGI																		
7	VIII E	DIMAS TRY SETIAWAN	3	4	2	3	4	3	2	4	2	2	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	2	3	72	TINGGI																		
8	VIII B	RIZKI RIZAL WICAKSONO	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	2	4	72	TINGGI																		
9	VIII D	MUHAMAD GALDI SANUSI	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	4	71	TINGGI																		
10	VIII D	MOHAMMAD RAFLY FARIA B.Y	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	71	TINGGI																		
11	VIII C	PUTRI NUR RAHMAWATI	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	71	TINGGI																		
12	VIII C	RUSYDAN LATIFAH	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	71	TINGGI																		
13	VIII B	DIKY FATAHILLAH	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	71	TINGGI																		
14	VIII A	AGUSTIN SHEILA SELVIA	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	71	TINGGI																		
15	VIII H	DHEVYA MAHARANI ARISKA P	2	4	4	2	2	4	4	1	2	2	4	4	3	4	2	1	4	3	1	2	3	4	3	2	3	70	TINGGI																		
16	VIII H	YANUAR VIRA FEBIYANTI	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	70	TINGGI																		
17	VIII G	BRAHA DELA YOGA	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	70	TINGGI																		
18	VIII F	ABID AUFA AMRULLAH	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	4	70	TINGGI																		
19	VIII G	JULIO PRASETYO WIBOWO	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	4	69	SEDANG																		
20	VIII G	MARCELLINUS DEO KESUMA	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	4	4	2	3	69	SEDANG																		
21	VIII F	SALVIA EMILIANA ARDININGRUM	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	69	SEDANG																		
22	VIII B	ALAMADYA NANG PRAMANIK	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	69	SEDANG																		
23	VIII A	MUHAMMAD JEFRI TANJUNG	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	1	3	4	3	1	2	3	4	4	2	3	69	SEDANG																		
24	VIII H	AKMALIA HANIFAH	2	4	2	2	2	4	3	2	2	3	3	4	3	4	1	3	4	3	1	2	3	3	3	1	4	68	SEDANG																		
25	VIII G	LATIFAH TRI ASTUTI	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	68	SEDANG																		
26	VIII D	DIMAS BINTANG PRASETYA	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	1	2	3	4	3	1	3	68	SEDANG																		
27	VIII A	SUKMA YUNITASARI	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	1	3	68	SEDANG																		
28	VIII A	WIDYANINGRUM STYARAHARJA	3	4	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	68	SEDANG																		
29	VIII D	AFNITA WULANDARI	3	4	2	2	1	3	4	3	1	4	3	4	2	2	1	3	4	3	1	2	2	4	4	1	4	67	SEDANG																		
30	VIII A	EKANINGSIH FAUZIZAH	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	4	3	3	2	2	3	3	2	3	67	SEDANG																		
31	VIII F	ADRIAN EKA PUTRA	3	4	2	1	1	3	4	2	1	3	3	3	3	4	1	1	4	4	1	3	3	4	3	1	4	66	SEDANG																		
32	VIII F	ILHAM SYATTAR GHAUT	3	4	1	3	1	4	3	3	1	3	4	3	3	2	1	2	4	2	2	2	2	4	4	1	4	66	SEDANG																		
33	VIII E	ATHIYATUR ROHMAH	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3	66	SEDANG																		
34	VIII E	WAHYU DWI CAHYANI	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	66	SEDANG																		
35	VIII D	NURUL AFIFAH	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	1	2	3	2	1	2	3	4	3	1	4	66	SEDANG																		

36	VIII D	RINA WIDI ASTUTI	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	1	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	66	SEDANG
37	VIII B	MOHAMMAD AKBAR SYAFTI	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	66	SEDANG
38	VIII A	LUTFI INDAH FERLY	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	1	2	3	3	3	1	4	66	SEDANG
39	VIII A	VIONA TAMARA	3	4	1	1	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	1	3	4	2	1	2	3	3	2	2	3	66	SEDANG
40	VIII B	DEWI MUMPUNI	2	3	1	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	4	1	3	3	3	1	2	3	4	4	1	4	65	SEDANG
41	VIII H	AZHAR AMAR RAFTI	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	65	SEDANG
42	VIII H	RAIHAN HADI NAFI T.,W	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3	3	2	4	65	SEDANG	
43	VIII G	ANJANI TRI AGUSTINA	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	65	SEDANG
44	VIII G	FENTI SUSILO ADI	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	65	SEDANG
45	VIII F	DIMAS TRI ATMAJA	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	3	2	3	65	SEDANG
46	VIII E	TIWI ERJI KARTIKA	3	3	1	2	2	3	3	1	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	65	SEDANG
47	VIII D	ANGGRAINI SETYA W	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	3	4	3	1	3	65	SEDANG
48	VIII D	ANISA ABDILA	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	1	2	4	2	1	2	3	4	3	1	3	65	SEDANG
49	VIII D	IKA PUTRI SARASWATI	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	4	3	1	2	3	4	3	1	4	65	SEDANG
50	VIII D	MAULANA AHSAN FAJAR	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1	4	4	3	2	3	65	SEDANG
51	VIII D	NABILA AFIFAH	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	1	4	65	SEDANG
52	VIII C	ALFIAN NANDA ANTONO	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	65	SEDANG
53	VIII C	ARYA SAPUTRA	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	65	SEDANG
54	VIII C	KUSUMA AJI DWI PAMUNGKAS	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	65	SEDANG
55	VIII C	NADIYA KUSUMAWATI	3	2	2	2	2	3	4	3	1	4	3	1	3	3	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	4	65	SEDANG
56	VIII A	ABRIANA ALISTIO	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	65	SEDANG
57	VIII A	AFRIZA FACHRI AHMAD	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	65	SEDANG
58	VIII A	IQBAL DWI PRABOWO	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	65	SEDANG
59	VIII A	KHOIRUNNISA RAMADHANI	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	65	SEDANG
60	VIII A	WANDA WIDIA DININGTYAS	3	4	1	2	1	4	4	2	2	4	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2	3	4	3	1	4	65	SEDANG
61	VIII B	MUHAMMAD DAFFA RISKI M	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	64	SEDANG
62	VIII H	DWINAZ FADZIL MUHAMMAD	2	4	2	2	2	4	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	4	1	3	3	4	3	1	4	64	SEDANG
63	VIII G	LIA SEPTIANA DEWI	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	64	SEDANG
64	VIII F	RAHMA TANSYA WURI	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	1	2	3	4	3	1	4	64	SEDANG
65	VIII E	EKAVIANA DWI UTAMIYATI	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	64	SEDANG
66	VIII E	EMILIA USWATUN KHASANAH	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	64	SEDANG
67	VIII D	AHMAD MIRZA LYANO	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	64	SEDANG
68	VIII D	ANAS TAUFIQ HIDAYAT	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	64	SEDANG
69	VIII D	AUFARLIA TASHA TIARA B.T	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	64	SEDANG
70	VIII D	RAFI EFFENDI	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	1	1	2	3	1	2	3	4	3	1	4	64	SEDANG
71	VIII D	WYNE DWI SULISTYANINGRUM	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	64	SEDANG
72	VIII A	ANGGITA SETYANINDYA HASNA	3	4	1	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2	3	4	3	1	4	64	SEDANG
73	VIII A	GALANG SENJA PRATAMA I	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	64	SEDANG
74	VIII A	RESHIFA DIAN RAHMAWATI	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	64	SEDANG
75	VIII A	WIDYA ARDIANTO	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	64	SEDANG
76	VIII B	ALFIANA ROSITA LATIF	2	3	1	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	4	1	2	4	2	1	3	3	4	3	1	3	63	SEDANG
77	VIII B	ANGGITA NUR SAFITRI	2	3	2	2	1	3	3	2	3	4	3	2	3	3	1	2	3	3	2	1	3	4	3	2	3	63	SEDANG
78	VIII B	ZAINAL HANAFAI	2	4	1	1	1	4	4	2	1	4	4	2	3	2	1	1	3	4	1	1	4	4	4	1	4	63	SEDANG
79	VIII H	ANIK PRATIWI	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	63	SEDANG
80	VIII H	BISMA ARKAN FAURIZAM	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	63	SEDANG

81	VIII H	DANANG GIRI PANUNTUN	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	63	SEDANG
82	VIII H	DINDA SWASTIKA NUGRAHA	2	4	4	1	3	3	1	2	1	2	3	4	3	4	1	1	3	2	2	1	4	4	3	2	3	63	SEDANG
83	VIII H	RIZKA ANGGUN RAHMAPUTRI	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	63	SEDANG
84	VIII G	ABID RIZA HARDANI	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	63	SEDANG
85	VIII G	DAH NOVITASARI	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	63	SEDANG
86	VIII F	AULYA KARTIKA	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2	2	4	3	1	3	63	SEDANG
87	VIII F	HARYU PRATINING PUTRI	3	3	2	2	2	2	4	3	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2	3	4	3	1	4	63	SEDANG
88	VIII F	MEI LINA PRIMAWATI	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	2	4	3	2	1	3	63	SEDANG
89	VIII F	RINA CAHYANI OKTAVIA	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	63	SEDANG
90	VIII E	ABDUL HAFAR AS ARI	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	63	SEDANG
91	VIII E	SINTA OKTAVIA NUR FADHILA	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	63	SEDANG
92	VIII D	AXNES PUTRIMA WIRAYANI	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	63	SEDANG
93	VIII C	AKBAR BAYU PAMUNGKAS S	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	63	SEDANG
94	VIII C	DWI PUTRI RAHMAWATI	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	1	3	3	4	2	1	3	63	SEDANG
95	VIII C	ELVA LIA ADZANI	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	63	SEDANG
96	VIII C	FARAH LUCKY ISNAINI	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	63	SEDANG
97	VIII C	FERNANDI IBNU SETIAWAN	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	63	SEDANG
98	VIII A	ISNA RAHMARANI	4	3	2	2	2	4	3	2	1	3	3	2	3	2	1	2	4	3	1	1	3	4	4	1	3	63	SEDANG
99	VIII B	ALDI SURYA BRIANTAMA	3	1	2	2	2	3	3	2	2	4	4	2	3	2	1	2	3	3	1	2	4	4	3	1	3	62	SEDANG
100	VIII B	ARINDA FEBRISTIAN	3	4	1	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	4	1	1	3	3	1	3	3	3	2	2	4	62	SEDANG
101	VIII B	PUNGKY SUSILO RACHMAWATI	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	62	SEDANG
102	VIII B	THORIQ FAISAL YAHYA	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	62	SEDANG
103	VIII H	ARIF NURCHOLIS	3	4	2	4	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	1	3	3	2	1	3	4	4	2	2	1	62	SEDANG
104	VIII H	FARIKA NUR DINA SALSABILLA	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	62	SEDANG
105	VIII H	JATMIKO ESTU TOMO	2	3	2	2	2	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	4	3	1	3	62	SEDANG
106	VIII G	ADITYA DEWA DEWATA	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	62	SEDANG
107	VIII G	EKA PUTRI RAHAYU	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	4	3	2	1	2	3	3	2	2	2	62	SEDANG
108	VIII G	HUINENG SULUH HIDAYAT JATI	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	62	SEDANG
109	VIII G	OLIVIA ELIZABETH C	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	62	SEDANG
110	VIII F	ARDIAN RAMDAN FIRMANSYAH	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	62	SEDANG
111	VIII F	DICKY ARIF EFENDI	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	62	SEDANG
112	VIII F	EVI NADA SULISTYONINGRUM	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	1	2	4	4	2	1	3	3	3	1	2	62	SEDANG
113	VIII F	WIQAYATUN NIKMAH	2	4	1	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	2	1	2	4	4	3	1	3	62	SEDANG
114	VIII E	AGUNG PRASETYO	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	62	SEDANG
115	VIII E	DHENOK RISK PERMATASARI	1	3	1	1	1	4	4	1	1	3	4	2	3	3	1	1	4	4	1	2	4	4	4	1	4	62	SEDANG
116	VIII E	DIAN DHINI PRATIWI	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	62	SEDANG
117	VIII E	RIF'AT ILHAM HARISTUGORO	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	62	SEDANG
118	VIII E	WINA MUFTISARI	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	62	SEDANG
119	VIII D	NIMAS DATU PRASTUTI	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	62	SEDANG
120	VIII D	RIZMA ANGGRAINI	2	3	2	2	2	3	4	2	1	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2	3	62	SEDANG

121	VIII C	FERDY IRAWAN	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	62	SEDANG		
122	VIII C	HAFIZ CAHYA KUSUMA	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	2	1	3	62	SEDANG	
123	VIII C	MOCH RIFKI AL MAHENDRA	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	62	SEDANG	
124	VIII C	NARISA NURI RAHMAWATI	2	3	1	3	3	2	3	4	3	2	4	2	3	2	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	62	SEDANG
125	VIII A	NEYSA YUMNA CALLISTA	1	4	2	2	2	3	1	2	2	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1	1	3	3	2	2	3	62	SEDANG
126	VIII B	IVAN NUR ILHAM SYAH	2	3	2	2	1	3	4	2	2	3	3	1	3	3	1	1	3	3	2	2	3	4	4	1	3	61	SEDANG
127	VIII B	IVONNI TIAHAQ	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	4	3	3	1	4	61	SEDANG
128	VIII B	RATIH KHAIRUNNISA	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	61	SEDANG
129	VIII B	RESTU BUDIYANTI	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3	61	SEDANG
130	VIII H	ALGI ALFARIDZI FIRMANSYAH	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	1	2	3	3	3	1	3	61	SEDANG
131	VIII H	IRVAN AVIANTO	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	61	SEDANG
132	VIII H	MUHAMMAD TAUFIQ TRI A	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3	61	SEDANG
133	VIII G	GASZHELLEO PAWAKARTEN S	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	2	4	3	3	1	3	61	SEDANG
134	VIII G	RILO WIJAYANTI	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	61	SEDANG
135	VIII F	BERLINA ALFIANISARI	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	61	SEDANG
136	VIII F	NOORLITA TRI HERDIANA P	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	61	SEDANG
137	VIII F	SITI AZIZAH	2	4	1	1	2	4	4	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	1	2	4	4	2	1	3	61	SEDANG
138	VIII E	ANGGUN AUDINA	1	4	1	1	1	4	4	1	1	3	4	2	3	3	1	2	3	4	1	2	4	4	3	1	3	61	SEDANG
139	VIII E	BAYU AJI WICKSONO NUR CAHYO	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	61	SEDANG
140	VIII E	BIMA SATRIAJI	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	61	SEDANG
141	VIII E	LUTHFI RAHMA NURUL FAJRI	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	61	SEDANG
142	VIII E	SURYO AGUNG HABIB FEBRIANTO	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	61	SEDANG
143	VIII D	ISTI NURJANAH	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	3	3	4	1	3	61	SEDANG
144	VIII C	CONI OCTARIANI SYAFI	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	61	SEDANG
145	VIII A	ADIB MASRUHAN	2	3	2	1	2	3	3	1	1	4	3	3	4	2	1	1	2	3	2	2	4	4	4	1	3	61	SEDANG
146	VIII A	SITI NADZIROH	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	2	3	3	3	1	3	61	SEDANG
147	VIII B	BEKTI PRATIWI	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	1	3	3	4	3	1	3	60	SEDANG
148	VIII B	MUH ZIDANE RAMADHAN	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	1	2	3	3	3	1	3	60	SEDANG
149	VIII H	ACHOAN MEYINTSEN ANAN SAE	2	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	60	SEDANG
150	VIII H	VAELA NUR HIKMAWATI	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	60	SEDANG
151	VIII G	NAMIRA HANI UTAMI	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	60	SEDANG
152	VIII G	SARASTINA KASWARI	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	60	SEDANG
153	VIII F	ROSITA DAMAYANTI	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	60	SEDANG
154	VIII F	YAYAN RESTYANDI	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3	4	2	2	3	2	3	3	2	60	SEDANG
155	VIII E	RADITYA AFIF NUR FADZLAN	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	60	SEDANG

156	VIII D	AFIFAH EKSA MAULIDA	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	4	3	2	1	3	3	3	3	1	2	60	SEDANG
157	VIII D	MIPTAKHUL HUDHA	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	4	2	2	2	2	4	3	2	1	1	3	4	1	2	3	60	SEDANG
158	VIII C	ATHA ULIM ARDELIA	2	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	1	2	3	4	2	2	3	4	4	1	3	60	SEDANG
159	VIII C	FAISHAL RIZKI YOGAPRATAMA	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	60	SEDANG
160	VIII A	ALI ABDURABBIH	3	2	1	2	4	1	1	4	3	2	2	4	2	2	1	4	2	2	3	2	3	3	2	1	4	60	SEDANG
161	VIII A	HANIF ABDURRAHMAN	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2	1	2	3	3	3	1	3	60	SEDANG
162	VIII A	SETO DITOSURYA ARANTA	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	60	SEDANG
163	VIII B	LILIS INDRIANI PRATAMA N	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3	59	SEDANG
164	VIII B	OKSAFIOLY WAHYU SAGITA	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	59	SEDANG
165	VIII B	RIADUS SHOLIKHAH	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3	59	SEDANG
166	VIII H	NAUROH NASHIFAH ISSANANTI	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	4	1	2	3	3	2	1	2	59	SEDANG
167	VIII H	NINDYA SYIFA ASTERINA	2	3	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	1	2	4	3	2	2	3	3	3	1	3	59	SEDANG
168	VIII G	TONO PRASETYO	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	1	3	59	SEDANG
169	VIII F	ABDULLAH 'ALIM PERDANA	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	1	3	3	3	2	1	3	59	SEDANG
170	VIII F	SYARIF HIDAYAT RAHMAN	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	1	2	3	4	3	1	3	59	SEDANG
171	VIII E	TRISNA NURDINA HAQI	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	59	SEDANG
172	VIII D	MUHAMMAD HANIF ARYASETA	3	3	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	1	1	3	2	1	3	4	4	3	1	3	59	SEDANG
173	VIII C	ANISA NUR TAQWA	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	59	SEDANG
174	VIII C	ARDHIANA WINARTI WIDYA K.H	4	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	4	2	2	3	2	1	3	2	1	3	59	SEDANG
175	VIII A	RAFLI AFRILANGGA	3	2	1	1	2	2	3	2	3	4	3	2	4	2	1	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	59	SEDANG
176	VIII B	SIMA NISBATIN NISWA	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3	58	SEDANG
177	VIII H	PRAMITHA PUTRI ARIFIN	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	58	SEDANG
178	VIII G	ESA PUTRI NABILLAH	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	58	SEDANG
179	VIII G	HABIBAH NUR'AINI	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	3	2	3	1	2	2	2	3	1	3	58	SEDANG
180	VIII G	NADIA DHIO WIRANATA	3	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	58	SEDANG
181	VIII F	ALVIANDRA ADISYA MAULANI	3	4	2	1	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	4	2	1	4	58	SEDANG
182	VIII E	RAMINDA RISMA AYUAN	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	58	SEDANG
183	VIII E	FAISAL ESTA OKTANUGRAHA	1	4	2	1	1	3	2	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3	57	SEDANG
184	VIII E	NUR ALIF IL YASA	1	4	2	1	2	4	2	2	1	3	1	3	2	1	1	2	4	3	1	1	4	3	4	1	4	57	SEDANG
185	VIII D	DERI FATHURAHMAN ARIF	3	1	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	4	57	SEDANG
186	VIII G	FARAH ZAHRA SALSABILA	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	56	SEDANG
187	VIII F	RIZKY EKA SAFITRI	2	2	1	1	3	2	3	3	1	3	4	3	2	2	1	3	2	3	1	1	3	3	2	1	4	56	SEDANG
188	VIII B	ZULFIANA FARKHOTUN NISSA	4	2	1	2	2	3	1	2	2	3	3	1	3	3	1	1	3	3	1	2	3	3	3	1	3	56	SEDANG
189	VIII C	PRITA PARAMESTI CAHYANI	2	3	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	54	RENDAH
190	VIII C	SHEYLLA NADYA PUTRI ANANDA	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	3	3	3	1	3	54	RENDAH
191	VIII H	ACHMAD PUSPA AGUNG	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	1	2	3	3	2	1	3	53	RENDAH
192	VIII C	SABILA CAHYANINGRUM	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	2	2	3	3	1	2	3	2	3	1	3	53	RENDAH
193	VIII H	EVITA SETYA NINGRUM	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	3	3	1	2	52	RENDAH

Lampiran 5. Hasil Uji Wilcoxon SPSS

NPar Tests

[DataSet1] D:\SPSS skripsi\UJI T.sav

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
eksperimen_pretest	9	72.22	.972	71	74
eksperimen_posttest	9	59.22	2.539	57	64

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
eksperimen_posttest - eksperimen_pretest Negative Ranks	9 ^a	5.00	45.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	9		

a. eksperimen_posttest < eksperimen_pretest

b. eksperimen_posttest > eksperimen_pretest

c. eksperimen_posttest = eksperimen_pretest

Test Statistics^b

	eksperimen_posttest - eksperimen_pretest
Z	-2.677 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

[DataSet1] D:\SPSS skripsi\UJI T.sav

Mann-Whitney Test

Ranks				
variabel		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_test	1	9	5.00	45.00
	2	9	14.00	126.00
Total		18		

Test Statistics ^b	
	post_test
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	45.000
Z	-3.597
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: variabel

Lampiran 6. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Hasil Pre-test Skala Prokrastinasi Akademik

pre-test kelompok eksperimen

kelas	Nama Siswa	1	2	3	5	7	8	9	12	15	16	17	20	22	25	26	27	31	33	34	35	36	38	41	42	45	jumlah	kategori
VIII C	KIKI YUNianto	3	4	2	2	3	4	4	2	2	2	4	4	3	4	1	2	4	4	1	2	4	4	4	2	3	74	TINGGI
VIII G	RIFKI AKHMAD FAUZIE	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	4	4	2	3	74	TINGGI
VIII C	PUTRI NUR RAHMAWATI	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	71	TINGGI
VIII G	SHARFINA NABILA RIZKYANTO	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	4	3	3	73	TINGGI
VIII G	WINDA YULIYANTI	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	72	TINGGI
VIII E	RONA AMALIA	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	72	TINGGI
VIII E	DIMAS TRY SETIAWAN	3	4	2	3	4	3	2	4	2	2	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	2	3	72	TINGGI
VIII B	RIZKI RIZAL WICAKSONO	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	2	4	72	TINGGI
VIII C	RUSYDAN LATIFAH	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	71	TINGGI

pre-test kelompok kontrol

kelas	Nama Siswa	1	2	3	5	7	8	9	12	15	16	17	20	22	25	26	27	31	33	34	35	36	38	41	42	45	jumlah	kategori
VIII D	MOHAMMAD RAFLY FARIA B.Y	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	71	TINGGI
VIII H	NOVITA TRI ASTUTI	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	71	TINGGI
VIII D	MUHAMAD GALDI SANUSI	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	4	71	TINGGI
VIII B	DIKY FATAHILLAH	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	71	TINGGI
VIII A	AGUSTIN SHEILA SELVIA	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	71	TINGGI
VIII H	DHEVYA MAHARANI ARISKA P	2	4	4	2	2	4	4	1	2	2	4	4	3	4	2	1	4	3	1	2	3	4	3	2	3	70	TINGGI
VIII H	YANUAR VIRA FEBIYANTI	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	70	TINGGI
VIII G	BRAHA DELA YOGA	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	70	TINGGI
VIII F	ABID AUFA AMRULLAH	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	4	70	TINGGI

Hasil Post-test Skala Prokrastinasi Akademik

post-test kelompok eksperimen

kelas	Nama Siswa	1	2	3	5	7	8	9	12	15	16	17	20	22	25	26	27	31	33	34	35	36	38	41	42	45	jumlah	kategori
VIII C	KIKI YUNianto	2	3	1	1	2	3	4	2	3	2	4	3	2	1	1	2	1	3	1	2	3	4	3	1	3	57	SEDANG
VIII G	RIFKI AKHMAD FAUZIE	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	64	SEDANG
VIII G	SHARFINA NABILA RIZKYANTO	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	1	2	57	SEDANG
VIII C	PUTRI NUR RAHMAWATI	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	57	SEDANG
VIII C	RUSYDAN LATIFAH	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	55	SEDANG
VIII E	DIMAS TRY SETIAWAN	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	62	SEDANG
VIII E	RONA AMALIA	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	1	3	58	SEDANG
VIII G	WINDA YULIYANTI	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	60	SEDANG
VIII B	RIZKI RIZAL WICAKSONO	2	3	1	1	2	3	4	2	3	2	4	3	2	1	1	2	1	3	1	2	3	4	3	1	3	57	SEDANG

post-test kelompok kontrol

kelas	Nama Siswa	1	2	3	5	7	8	9	12	15	16	17	20	22	25	26	27	31	33	34	35	36	38	41	42	45	jumlah	kategori
VIII H	DHEVYA MAHARANI ARISKA P	2	4	4	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	4	2	1	4	3	1	2	3	4	3	2	3	69	SEDANG
VIII F	ABID AUFA AMRULLAH	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	4	70	AGAK_TINGGI
VIII A	AGUSTIN SHEILA SELVIA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	70	AGAK_TINGGI
VIII G	BRAHA DELA YOGA	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	71	AGAK_TINGGI
VIII B	DIKY FATAHILLAH	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	71	AGAK_TINGGI
VIII D	MOHAMMAD RAFLY FARIA B.Y	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	69	SEDANG
VIII D	MUHAMAD GALDI SANUSI	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	70	AGAK_TINGGI
VIII H	NOVITA TRI ASTUTI	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	2	3	3	3	2	3	68	SEDANG
VIII H	YANUAR VIRA FEBIYANTI	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	67	SEDANG

RPL BIMBINGAN DAN KONSELING

Layanan Bimbingan Klasikal

- A. Judul Materi : Prokastinasi Akademik
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman
- D. Komponen Progam dan : Belajar dan Klasikal
Jenis layanan
- E. Tujuan Pembelajaran :
1. Agar siswa dapat Memahami arti prokrastinasi
 2. Agar siswa dapat Memahami pentingnya tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan
- F. Metode Pembelajaran : Ceramah, Diskusi, Video
- G. Alokasi Waktu : 1x 20 menit
- H. Alat dan Bahan : LCD, Laptop dan Kertas
- I. Rencana Evaluasi :
1. Evaluasi Hasil:
 - a. Pemahaman siswa mengenai materi Prokastinasi.
 - b. Pemahaman siswa sebab dan akibat prokrastinasi akademik
 2. Evaluasi Proses
 - a. Kesesuaian program dengan jadwal.
 - b. Respon keantusiasan siswa selama mengikuti proses layanan bimbingan
 - c. Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses layanan bimbingan.
 - d. Ketersediaan sarana dan prasarana.
- J. Rencana Tindak Lanjut :
- Siswa yang belum mampu mengatasi sikap menunda-nunda dan belum mampu

menerapkan tips atau cara yang telah disampaikan akan dibantu dengan layanan bimbingan atau konseling pribadi maupun layanan bimbingan belajar

K. Referensi :

1. http://www.abbalove.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1247:7-tips-memerangi-kebiasaan-menunda&catid=101:work-a-marketplace&Itemid=47
2. <http://sosbud.kompasiana.com/2013/09/08/manusia-dan-tanggung-jawab-590009.html>
3. <http://www.psychologymania.com/2012/12/pengertian-prokrastinasi.html>

L. Deskripsi Proses :

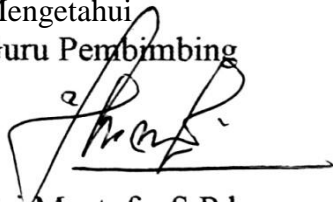
Kegiatan	Uraian	Waktu
a. Kegiatan Pendahuluan	a. Pembimbing menyiapkan media yang dibutuhkan seperti LCD, Laptop, dsb b. Pembukaan : 1. Pembimbing membuka kegiatan layanan dan menanyakan kondisi siswa 2. Pembimbing mengecek kehadiran siswa 3. Pembimbing memberikan pengantar singkat tentang rencana kegiatan hari ini.	
b. Kegiatan Inti	1. Mengajak siswa untuk berfikir. Guru menjelaskan pengertian prokrastinasi 2. Mengajak siswa untuk merasakan.	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memberikan materi mengenai prokartinasi ➤ Guru menampilkan sebuah video tentang prokartinasi <p>3. Mengajak siswa untuk menentukan sikap.</p> <p>Melakukan bimbingan dengan lembar evaluasi dan table kegiatan sebagai aplikasi untuk pemahaman siswa akan materi.</p> <p>4. Siswa diajak untuk berbuat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pembimbing dan siswa melakukan diskusi mengenai makna dari video yang telah diputarkan dan table kegiatan. ➤ Pembimbing memberikan masukan berupa penguatan atas materi apa yang diberikan agar semakin jelas mengenai prokrtnasi. <p>5. Mengajak siswa untuk bertanggung jawab</p> <p>Melalui sikap yang ditentukan siswa dapat mempertanggung jawabkan dengan mengikuti kegiatan dengan baik</p>	
c. Penutup	1. Pembimbing dan siswa bersama-	

	<p>sama menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang telah berlangsung</p> <p>2. pembimbing menutup kegiatan layanan dengan salam penutup</p>	
--	--	--

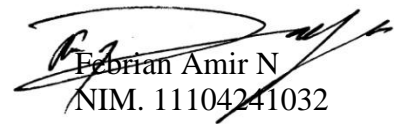
Piyungan, 6 April 2015

Mengetahui
Guru Pembimbing



Arr Mustofa, S.Pd.
NIP. 195606261 98303 1 017

Praktikan



Febrina Amir N
NIM. 11104241032

Lampiran 8. Satuan Konseling Kelompok

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Subjek : SNR, RA, NTA, WY, PNR
Semester/Tahun : 2 (Dua) /2015
Hari/tanggal : Selasa / 7 April 2015
Alokasi waktu : 1 x 90 menit
Tempat : Ruang BK
Layanan : Konseling kelompok *reality therapy*
Bidang : Belajar
Fungsi layanan : Pemahaman dan pengentasan.

A. Topik permasalahan / Bahasan : Perkenalan, penjelasan layanan konselingKelompok pengungkapan masalah.Pengungkapan masalah prokrastinasi akademik dari masing-masing anggota kelompok, pembahasan masalah salah satu anggota kelompok yang telah disepakati oleh semua anggota kelompok..

B. Tujuan layanan :

1. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
2. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan prokrastinasi akademik, untuk lebih berkomitmen dan bertanggung jawab dengan tugas akademik.
3. Anggota kelompok dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam menghadapi tugas-tugas akademik.

C. Metode layanan : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah secara kelompok.

D. Kegiatan layanan

No	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Tahap Awal (Permulaan) • Mengucapkan salam,	• Merespon salam dan sambutan

	<p>menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan anggota kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memimpin doa. • Menyampaikan maksud, tujuan dan asas-asas pelaksanaan konseling kelompok. • Menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan konseling kelompok. • Memimpin “janji kerahasiaan” konseling kelompok. 	<p>dari pemimpin kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa bersama. • Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. • Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas. • Mengucapkan “janji kerahasiaan” konseling kelompok secara bersama-sama.
2	<p>Tahap Peralihan (Transisi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali mengenai layanan konseling kelompok. • Menjelaskan batasan masalah yang dibahas dalam konseling kelompok. • Menanyakan dan memperhatikan anggota kelompok mengenai kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. • Memberikan respon jawaban atas kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.
3	<p>Tahap Kegiatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok. • Memotivasi siswa untuk mengungkapkan masalah yang sedang dialami. • Mengemukakan secara garis besar berbagai masalah yang telah diungkapkan oleh para anggota kelompok. • Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas. • Menanyakan alasan mengapa tersebut perlu dibahas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. • Mengungkapkan masalah belajar terkait penundaan belajar yang sedang dialami • Menyepakati masalah anggota kelompok yang akan dibahas. • Memberikan jawaban atas alasan mengapa masalah tersebut perlu dibahas terlebih dahulu. • Menceritakan permasalahan secara lebih jelas kepada anggota kelompok lain. • Menggali dan membahas permasalahan anggota kelompok yang telah disepakati bersama.

	<p>terlebih dahulu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk mengungkapkan masalahnya dengan lebih jelas. • Mempersilahkan anggota kelompok lain untuk melakukan penggalan masalah, memberikan tanggapan dan pendapat terhadap permasalahan yang sedang dibahas sehingga anggota kelompok dapat bersikap saling membantu, menerima dan saling memperkuat kebersamaan. • Memberikan tugas “tabel tujuan” untuk membuat perencanaan tujuan belajar untuk melatih komitmen dan tanggung jawab pada anggota kelompok. • Mengatur proses pelaksanaan layanan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi tabel perencanaan untuk membantu menyusun jadwal belajar dan pengerjaan tugas akademik di sekolah maupun di rumah.
4	<p>Tahap Pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan ringkasan dari pembahasan masalah dan tujuan yang telah dicapai dalam konseling kelompok. • Mempersilahkan anggota kelompok untuk memberikan kesan dan pesan terhadap layanan yang telah dilaksanakan. • Memberikan penilaian segera (Laiseg). • Merencanakan pertemuan selanjutnya. • Berdoa dan salam penutup. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan ringkasan yang disampaikan pemimpin kelompok. • Memberikan kesan dan pesan terhadap pelaksanaan layanan. • Mengisi lembar penilaian segera (Laiseg). • Membahas dan menentukan pelaksanaan pertemuan selanjutnya. • Berdoa bersama dan menjawab salam pemimpin kelompok.

E. Rencana Penilaian dan tindak lanjut :

1. Penilaian Proses

Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konselingkelompok.

2. Penilaian Hasil

Memberikan pertanyaan tertulis berupa lembar penilaian segera (laisseg) kepadaanggota kelompok untuk mengetahui bagaimana wawasan baru yang diperoleh dari pembahasan masalah yang sudah dilaksanakan, meminta sebagian anggotakelompok mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

Yogyakarta, 7 April 2015

Mengetahui

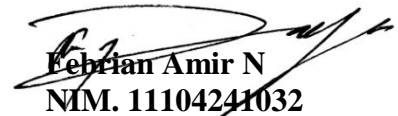
Guru Pembimbing



Ari Mustofa, S.Pd.

NIP. 195606261 98303 1 017

Praktikan



Febrian Amir N
NIM. 11104241032

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

Subjek : SNR, RA, NTA, WY, PNR
Semester/Tahun : 2 (Dua) /2015
Hari/tanggal : Rabu / 8 April 2015
Alokasi waktu : 1 x 90 menit
Tempat : Ruang BK
Layanan : Konseling kelompok *reality therapy*
Bidang : Belajar
Fungsi layanan : Pemahaman dan pengentasan.

Topik permasalahan / Bahasan : Pengungkapan masalah prokrastinasi akademik dari masing-masing anggota kelompok, pembahasan masalah salah satu anggota kelompok yang telah disepakati oleh semua anggota kelompok.

F. Tujuan layanan :

4. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
5. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan prokrastinasi akademik, untuk lebih berkomitmen dan bertanggung jawab dengan tugas akademik.
6. Anggota kelompok dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam menghadapi tugas-tugas akademik.

G. Metode layanan : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah secara kelompok.

H. Kegiatan layanan

No	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Tahap Awal (Permulaan) <ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan anggota kelompok.• Memimpin doa.• Menyampaikan maksud,	<ul style="list-style-type: none">• Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok.• Berdoa bersama.• Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok.

	<p>tujuan dan asas-asas pelaksanaan konseling kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan konseling kelompok. • Memimpin “janji kerahasiaan” konseling kelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas. • Mengucapkan “janji kerahasiaan” konseling kelompok secara bersama-sama.
2	<p>Tahap Peralihan (Transisi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali mengenai layanan konseling kelompok. • Menjelaskan batasan masalah yang dibahas dalam konseling kelompok. • Menanyakan dan memperhatikan anggota kelompok mengenai kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. • Memberikan respon jawaban atas kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.
3	<p>Tahap Kegiatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok. • Memotivasi siswa untuk mengungkapkan masalah yang sedang dialami. • Mengemukakan secara garis besar berbagai masalah yang telah diungkapkan oleh para anggota kelompok. • Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas. • Menanyakan alasan mengapa masalah tersebut perlu dibahas terlebih dahulu. • Memberikan kesempatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. • Mengungkapkan masalah belajar terkait penundaan belajar yang sedang dialami • Menyepakati masalah anggota kelompok yang akan dibahas. • Memberikan jawaban atas alasan mengapa masalah tersebut perlu dibahas terlebih dahulu. • Menceritakan permasalahannya secara lebih jelas kepada anggota kelompok lain. • Menggali dan membahas permasalahan anggota kelompok yang telah disepakati bersama. • Mengisi tabel perencanaan untuk membantu menyusun jadwal belajar dan pengerjaan tugas akademik di

	<p>kepada anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk mengungkapkan masalahnya dengan lebih jelas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempersilahkan anggota kelompok lain untuk melakukan penggalian masalah, memberikan tanggapan dan pendapat terhadap permasalahan yang sedang dibahas sehingga anggota kelompok dapat bersikap saling membantu, menerima dan saling memperkuat kebersamaan. • Memberikan tugas “tabel tujuan” untuk membuat perencanaan tujuan belajar untuk melatih komitmen dan tanggung jawab pada anggota kelompok. • Mengatur proses pelaksanaan layanan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas. 	sekolah maupun di rumah.
4	<p>Tahap Pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan ringkasan dari pembahasan masalah dan tujuan yang telah dicapai dalam konseling kelompok. • Mempersilahkan anggota kelompok untuk memberikan kesan dan pesan terhadap layanan yang telah dilaksanakan. • Memberikan penilaian segera (Laiseg). • Merencanakan pertemuan selanjutnya. • Berdoa dan salam penutup. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan ringkasan yang disampaikan pemimpin kelompok. • Memberikan kesan dan pesan terhadap pelaksanaan layanan. • Mengisi lembar penilaian segera (Laiseg). • Membahas dan menentukan pelaksanaan pertemuan selanjutnya. • Berdoa bersama dan menjawab salam pemimpin kelompok.

I. Rencana Penilaian dan tindak lanjut :

1. Penilaian Proses

Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konselingkelompok.

2. Penilaian Hasil

Memberikan pertanyaan tertulis berupa lembar penilaian segera (laisseg) kepadaanggota kelompok untuk mengetahui bagaimana wawasan baru yang diperoleh dari pembahasan masalah yang sudah dilaksanakan, meminta sebagian anggotakelompok mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

Yogyakarta, 8 April 2015

Mengetahui

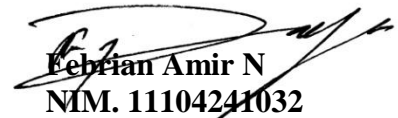
Guru Pembimbing



Arr Mustofa, S.Pd.

NIP. 195606261 98303 1 017

Praktikan



Febrian Amir N

NIM. 11104241032

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Subjek : KY, RAF, DTS, RRW
 Semester/Tahun : 2 (Dua)/2013
 Hari/tanggal : Kamis / 9 April 2015
 Alokasi waktu : 1 x 90 menit
 Tempat : Ruang BK
 Layanan : Konseling kelompok *reality therapy*
 Bidang : Belajar
 Fungsi layanan : Pemahaman dan pengentasan.

A. Topik permasalahan / Bahasan : Perkenalan, penjelasan layanan konseling kelompok pengungkapan masalah. Pengungkapan masalah prokrastinasi akademik dari masing-masing anggota kelompok, pembahasan masalah salah satu anggota kelompok yang telah disepakati oleh semua anggota kelompok..

B. Tujuan layanan :

1. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
2. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan prokrastinasi akademik, untuk lebih berkomitmen dan bertanggung jawab dengan tugas akademik.
3. Anggota kelompok dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam menghadapi tugas-tugas akademik.

C. Metode layanan : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah secara kelompok.

D. Kegiatan layanan

No	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Tahap Awal (Permulaan) <ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan 	<ul style="list-style-type: none"> Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok. Berdoa bersama.

	<p>anggota kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memimpin doa. • Menyampaikan maksud, tujuan dan asas-asas pelaksanaan konseling kelompok. • Menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan konseling kelompok. • Memimpin “janji kerahasiaan” konseling kelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. • Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas. • Mengucapkan “janji kerahasiaan” konseling kelompok secara bersama-sama.
2	<p>Tahap Peralihan (Transisi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali mengenai layanan konseling kelompok. • Menjelaskan batasan masalah yang dibahas dalam konseling kelompok. • Menanyakan dan memperhatikan anggota kelompok mengenai kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. • Memberikan respon jawaban atas kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.
3	<p>Tahap Kegiatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok. • Memotivasi siswa untuk mengungkapkan masalah yang sedang dialami. • Mengemukakan secara garis besar berbagai masalah yang telah diungkapkan oleh para anggota kelompok. • Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas. • Menanyakan alasan mengapa tersebut perlu dibahas terlebih dahulu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. • Mengungkapkan masalah belajar terkait penundaan belajar yang sedang dialami • Menyepakati masalah anggota kelompok yang akan dibahas. • Memberikan jawaban atas alasan mengapa masalah tersebut perlu dibahas terlebih dahulu. • Menceritakan permasalahannya secara lebih jelas kepada anggota kelompok lain. • Menggali dan membahas permasalahan anggota kelompok yang telah disepakati bersama. • Mengisi tabel perencanaan untuk

	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk mengungkapkan masalahnya dengan lebih jelas. • Mempersilahkan anggota kelompok lain untuk melakukan penggalian masalah, memberikan tanggapan dan pendapat terhadap permasalahan yang sedang dibahas sehingga anggota kelompok dapat bersikap saling membantu, menerima dan saling memperkuat kebersamaan. • Memberikan tugas “tabel tujuan” untuk membuat perencanaan tujuan belajar untuk melatih komitmen dan tanggung jawab pada anggota kelompok. • Mengatur proses pelaksanaan layanan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas. 	<p>membantu menyusun jadwal belajar dan pengerjaan tugas akademik di sekolah maupun di rumah.</p>
4	<p>Tahap Pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan ringkasan dari pembahasan masalah dan tujuan yang telah dicapai dalam konseling kelompok. • Mempersilahkan anggota kelompok untuk memberikan kesan dan pesan terhadap layanan yang telah dilaksanakan. • Memberikan penilaian segera (Laiseg). • Merencanakan pertemuan selanjutnya. • Berdoa dan salam penutup. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan ringkasan yang disampaikan pemimpin kelompok. • Memberikan kesan dan pesan terhadap pelaksanaan layanan. • Mengisi lembar penilaian segera (Laiseg). • Membahas dan menentukan pelaksanaan pertemuan selanjutnya. • Berdoa bersama dan menjawab salam pemimpin kelompok.

E. Rencana Penilaian dan tindak lanjut :

1. Penilaian Proses

Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konselingkelompok.

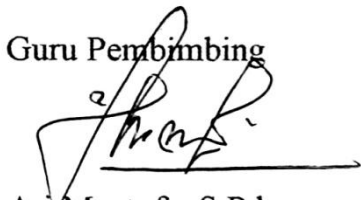
2. Penilaian Hasil

Memberikan pertanyaan tertulis berupa lembar penilaian segera (laisseg) kepadaanggota kelompok untuk mengetahui bagaimana wawasan baru yang diperoleh dari pembahasan masalah yang sudah dilaksanakan, meminta sebagian anggotakelompok mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

Yogyakarta, 9 April 2015

Mengetahui

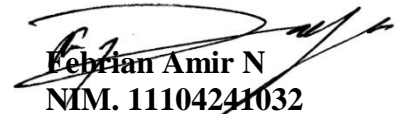
Guru Pembimbing



Arr Mustofa, S.Pd.

NIP. 195606261 98303 1 017

Praktikan



Febrian Amir N

NIM. 11104241032

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Subjek : KY, RAF, DTS, RRW
 Semester/Tahun : 2 (Dua)/2015
 Hari/tanggal : Jum'at / 10 April 2015
 Alokasi waktu : 1 x 90 menit
 Tempat : Ruang Perpustakaan
 Layanan : Konseling kelompok *reality therapy*
 Bidang : Belajar
 Fungsi layanan : Pemahaman dan pengentasan.

A. Topik permasalahan / Bahasan : Pengungkapan masalah prokrastinasi akademik dari masing-masing anggota kelompok, pembahasan masalah salah satu anggota kelompok yang telah disepakati oleh semua anggota kelompok..

B. Tujuan layanan :

1. Tercapainya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah yang lebih baik (positif) dan pengembangan diri secara optimal baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain.
2. Anggota kelompok dapat mengentaskan permasalahan prokrastinasi akademik, untuk lebih berkomitmen dan bertanggung jawab dengan tugas akademik.
3. Anggota kelompok dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam menghadapi tugas-tugas akademik.

Metode layanan : Diskusi, tanya jawab dan pemecahan masalah secara kelompok.

C. Kegiatan layanan

No	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Tahap Awal (Permulaan) <ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kedatangan anggota kelompok. • Memimpin doa. • Menyampaikan maksud, tujuan dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Merespon salam dan sambutan dari pemimpin kelompok. • Berdoa bersama. • Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok.

	<p>asas-asas pelaksanaankonseling kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tata cara pelaksanaanlayanan konseling kelompok. • Memimpin “janji kerahasiaan”konseling kelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasanpemimpin kelompok dan bertanya apabila kurang jelas. • Mengucapkan “janji kerahasiaan”konseling kelompok secara bersama-sama.
2	<p>Tahap Peralihan (Transisi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali mengenai layanan konseling kelompok. • Menjelaskan batasan masalahyang dibahas dalam konseling kelompok. • Menanyakan dan memperhatikananggota kelompok mengenai kesiapan untuk melanjutkankegiatan selanjutnya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikanpenjelasan pemimpin kelompok. • Memberikan respon jawaban atas kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.
3	<p>Tahap Kegiatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok. • Memotivasi siswa untuk mengungkapkan masalah yang sedang dialami. • Mengemukakan secara garis besar berbagai masalah yang telah diungkapkan oleh para anggotakelompok. • Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggotakelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas. • Menanyakan alasan mengapa tersebut perlu dibahas terlebih dahulu. • Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok. • Mengungkapkan masalah belajar terkait penundaan belajar yang sedang dialami • Menyepakati masalah anggotakelompok yang akan dibahas. • Memberikan jawaban atas alasan mengapa masalah tersebut perlu dibahas terlebih dahulu. • Menceritakan permasalahannya secara lebih jelas kepada anggotakelompok lain. • Menggali dan membahas permasalahan anggota kelompok yang telah disepakati bersama. • Mengisi tabel perencanaan untuk membantu menyusun jadwal belajar dan pengerjaan tugas akademik di sekolah maupun di rumah.

	<p>mengungkapkan masalahnya dengan lebih jelas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempersilahkan anggotakelompok lain untuk melakukan penggalian masalah, memberikantanggapan dan pendapat terhadap permasalahan yang sedangdibahas sehingga anggotakelompok dapat bersikap salingmembantu, menerima dan saling memperkuat kebersamaan. • Memberikan tugas “tabel tujuan” untuk membuat perencanaan tujuan belajar untuk melatih komitmen dan tanggung jawab pada anggota kelompok. • Mengatur proses pelaksanaanlayanan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas. 	
4	<p>Tahap Pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan ringkasan daripembahasan masalah dan tujuan yang telah dicapai dalam konseling kelompok. • Mempersilahkan anggotakelompok untuk memberikan kesan dan pesan terhadap layanan yang telah dilaksanakan. • Memberikan penilaian segera(Laiseg). • Merencanakan pertemuanselanjutnya. • Berdoa dan salam penutup. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan ringkasan yangdisampaikan pemimpin kelompok. • Memberikan kesan dan pesanterhadap pelaksanaan layanan. • Mengisi lembar penilaian segera(Laiseg). • Membahas dan menentukanpelaksanaan pertemuan selanjutnya. • Berdoa bersama dan menjawabsalam pemimpin kelompok.

D. Rencana Penilaian dan tindak lanjut :

1. Penilaian Proses

Melihat keaktifan dan partisipasi anggota dalam mengikuti layanan konselingkelompok.

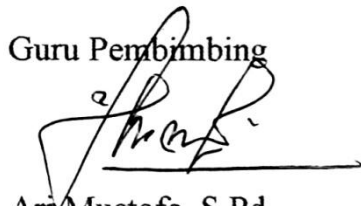
2. Penilaian Hasil

Memberikan pertanyaan tertulis berupa lembar penilaian segera (laissez) kepada anggota kelompok untuk mengetahui bagaimana wawasan baru yang diperoleh dari pembahasan masalah yang sudah dilaksanakan, meminta sebagian anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah mengikuti layanan, menanyakan kepada anggota kelompok mengenai rencana lanjutan yang akan diambil.

Yogyakarta, 10 April 2015

Mengetahui

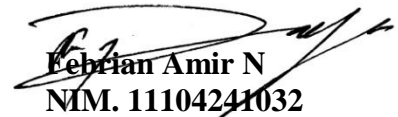
Guru Pembimbing



Arr Mustofa, S.Pd.

NIP. 195606261 98303 1 017

Praktikan



Febrian Amir N
NIM. 11104241032

Lampiran 9. Deskripsi *Progress* Prokrastinasi Akademik selama Proses Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas

Pada pertemuan 1 dalam konseling dilaksanakan pada hari Selasa, 7 April

2015, Untuk lebih jelasnya disajikan dalam tabel berikut.

1. Proses Konseling Konseli SNR

Tahap Konseling Realitas	Evaluasi Proses Konseling	Perkembangan Konseli dan UCA
INVOLVEMENT Membina hubungan baik dengan anggota kelompok sehingga terjadi keakraban, empatik dan keterbukaan antara konselor dan anggota kelompok.	Dalam tahapan ini dilakukan: 1. Pembinaan hubungan baik (<i>rappor</i>) antar anggota dengan pengenalan satu sama lain, pada awal pembicaraan anggota kelompok diajak membahas topik netral dengan anggota kelompok lain. 2. Anggota kelompok dijelaskan definisi, tujuan, asas-asas, aturan dan tata cara konseling kelompok. 3. Terjadi kesepakatan atau kontrak waktu konseling kelompok. 4. Sebelum proses konseling kelompok dimulai diawali dengan berdoa. 5. Masing-masing kelompok kembali ditanyakan mengenai kesiapannya dalam mengikuti proses konseling kelompok. 6. masing-masing anggota kelompok mengungkapkan perasaannya saat mengikuti proses konseling. 7. Setiap anggotamengungkapkan masalah apa yang sedang ia hadapi saat ini berkaitan dengan prokrastinasi akademik. 8. Memilih salah satu anggota kelompok sebagai anggota	- Understanding: Anggota kelompok mengerti maksud dan tujuan dari Konseling kelompok. - Comfort: Ada beberapa anggota yang merasa bingung dan canggung mengikuti proses konseling kelompok pada pertemuan pertama kemudian senang karena memahami permasalahan dirinya. - Action: Masing-masing anggota kelompok akan terbuka dan sukarela untuk menceritakan masalah yang dihadapinya

	yang akan diselesaikan masalahnya pertama kali yaitu SNR.	
<p>WANTS AND NEEDS</p> <p>Pada tahap ini salah satu anggota kelompok yaitu SNR diajak untuk mengungkapkan segala kebutuhan dan keinginannya.</p>	<p>Pada pertemuan yang kedua ini dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama anggota kelompok memperdalam <i>rapport</i> sehingga para anggota kelompok dapat lebih nyaman mengikuti proses konseling kelompok. 2. SNR diajak untuk mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya selama ini. 3. SNR mengungkapkan segala kebutuhan dan harapannya mencakup segala aspek, mulai terhadap ayah dan ibunya, teman-teman dan guru disekolahnya. 4. Konseli diajak untuk mendiskusikan kebutuhan dan keinginannya. 5. Konseli mengutarakan persepsinya terkait kebutuhannya. 6. Konseli membuat komitmen sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhannya. Komitmen tersebut meliputi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi perilaku prokrastinasi yang konseli lakukan. 2. Konseli berusaha untuk memahami pentingnya tugas akademiknya. 3. Konseli berusaha untuk memahami permasalahan belajar yang terjadi. 4. Konseli berusaha mengambil sisipositif dari tugas yang diberikan oleh guru disekolah. 	<p>Understanding:</p> <p>Konseli memahami bahwa segala kebutuhannya selama ini belum terpenuhi sehingga lebih melakukan penundaan belajar. Konseli memahami bahwa pola belajar yang kurang teratur menjadikan sumber permasalahan.</p> <p>Konseli memahami komitmen yang ia buat adalah usaha dalam memenuhi kebutuhannya dan menyelesaikan masalahnya.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa senang dapat memahami kebutuhannya. Konseli merasa lega dan senang karena ada arahan yang jelas mengenai apa yang harus ia perbuat, dan permasalahan yang dia dapat ternyata tidak dia alami sendiri.</p> <p>- Action:</p> <p>Konseli akan berusaha lebih terbuka dalam mengikuti proses konseling berikutnya agar permasalahannya cepat teratasi. Konseli akan berusaha menjalankan komitmennya.</p>

	<p>5. Konseli berusaha untuk membuat dan menerapkan jadwal belajar yang pernah konseli buat</p> <p>6. Konseli membangkitkan kemauanyang keras untuk dapat berkomitmen dengan jadwal belajar dan tidak menunda-nunda tugas lagi.</p> <p>7. Konseli harus berpikir positif danmenyingkirkan pengaruh lingkungan untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas terlebih dahulu.</p>	
<p><i>DIRECTION AND DOING</i></p> <p>Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli SNR guna mencapai kebutuhannya.</p>	<p>Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengutarakan usaha apa saja yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya agar permasalahannya bisa terselesaikan.</p> <p>1. Konseli mengungkapkan telahmenjalankan komitmennya namun belum optimal, yaitu usahanya dalam mengatur pola belajarnya yang masih terhambat dengan adanya pengarh dari lingkungan dan teknologi yang mempengaruhi belajar SNR.</p> <p>2. Konseli mengakui jika kendala dalam menjalankan komitmen adalah rasa malas dalam diri konseli. Konseli terkadang masih butuh penjelasan mengenai tanggung jawab dalam melaksanakan komitmennyatersebut.</p>	<p>- <i>Understanding:</i></p> <p>Konseli memahami bahwa dirinya sudah berusaha menjalankan komitmen, dan itu perlu usaha yang keras.</p> <p>- <i>Comfort:</i></p> <p>Konseli merasa lega dan senang karena sudah bisa berubah walau belum sepenuhnya dengan dibantu anggota kelompok yang lain. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik dengan menjalankan komitmennya</p> <p>- <i>Action:</i></p> <p>Konseli akan berusaha untuk menjalankan komitmennya agarmasalahnya segera terselesaikan termasuk dengan masukan-masukan dari anggota kelompok yang lain.</p>
<p><i>SELF EVALUATION:</i></p> <p>Mengevaluasi keefektifan</p>	<p>Pada tahap evaluasi diri ini, konselidiminta untuk mengevaluasi apa yang selama ini sudah dilakukan, hasil</p>	<p><i>Understanding:</i></p> <p>Konseli memahami bahwadirinya sudah lebih baik.Konseli dapat mengevaluasiapa yang sudah ia</p>

usaha atau tindakan konseli dalam memenuhi kebutuhan	<p>dalam menjalankan komitmennya.</p> <p>Tindakan yang sudah dilakukankonseli dalam memenuhi kebutuhannya untuk menyelesaikan masalahnya yaitumenjalankan komitmennya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami adanya tugas yang diberikan oleh guru pelajaran. Siap menerima tugas 2. Menerima kondisi atau keadaan tugas yang datang. Konseli telah memahami tugas yang diberikan oleh guru. Tidak ada manfaat positif jika konseli terus menerus mengeluh dengan tugas yang diberikan oleh guru. 3. Mengambil sisi positif dari permasalahan ini. Untuk dapat lebih memotivasi dalam mengerjakan tugas bahwa masalah yang konseli hadapi ternyata terdapat juga pada anggota lain. 4. Konseli berusaha untuk menguangi waktu bermain dengan teman-teman sekelasnya dan bermain hp apabila ada tugas maupun belajar untuk ujian. 5. Konseli membangkitkan kemauanyang keras karena dengan kemauandapat dikatakan merupakan fondasipertama dan utama untukmengembangkan pribadina dan meningkatkan prestasi dengan tidak menunda-nunda tugas dan belajar lagi. 	<p>lakukandalam usahanya untukmengatasipermasalahannya.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa senang karena sudah bisamemahami dirinya secaralebih baik karenapemikiran dan sikap konseliterhadap permasalahannya kini telah berubah dengan bantuan anggota kelompok lain yang hampir sama permasalahannya. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik.</p> <p>- Action:</p> <p>Konseli berjanji akanmelanjutkan pelaksanaankomitmennya.</p>
PLANNING Membuatrencana	Sebelumnya telah mengevaluasi dan memahami	- Understanding: Konseli memahamikeseluruhan

<p>dantindak lanjut jika diperlukan</p>	<p>apa yang menjadi kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>Dalam pelaksanaan komitmennya konseli mengaku belum optimal, untuk mengatasinya pada tahap ini konseli bersama konselor menyusun rencana selanjutnya untuk memperlancar pelaksanaan komitmen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli berusaha lebih memanfaatkan waktu luang untuk menyelesaikan tugas maupun belajar dan mengurangi bermain dan pemakaian Hp yang akan menghambat dan membuat konseli menunda-nunda. 2. Konseli memilih untuk belajar kelompok dengan teman yang lain apabila dirasa tugas yang dihadapinya sulit dan tidak bisa dikerjakannya. 3. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan dialih tangankan, kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut dalam pengaturan pola belajar konseli. 4. Konseli menulis rencana dan komitmen awalnya pada sebuah kertas dan mencoba menerapkan "tabel tujuan" yang diberikan oleh konselor untuk alternatif pola mengerjakan tugas dan belajar SNR. 	<p>kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senang karena sudah bisa berubah dan masalahnya sudah terentaskan dengan usaha yang dilakukannya melalui pelaksanaan komitmennya.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan berusaha selalu merubah perilakunya ke arah yang lebih baik ditunjukkan dengan melaksanakan komitmen.</p>
---	---	---

2. Proses Konseling Konseli RA

Tahap Konseling Realitas	Evaluasi Proses Konseling	Perkembangan Konseli dan UCA
--------------------------	---------------------------	------------------------------

<p>INVOLVEMENT</p> <p>Membina hubungan baik dengan anggota kelompok sehingga terjadi keakraban, empatik dan keterbukaan antara konselor dan anggota kelompok.</p>	<p>Dalam tahapan ini dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembinaan hubungan baik (<i>rapport</i>) antar anggota dengan pengenalan satu sama lain, pada awal pembicaraan anggota kelompok diajak membahas topik netral dengan anggota kelompok lain. 2. Anggota kelompok dijelaskan definisi, tujuan, asas-asas, aturan dan tata cara konseling kelompok. 3. Terjadi kesepakatan atau kontrak waktu konseling kelompok. 4. Sebelum proses konseling kelompok dimulai diawali dengan berdoa. 5. Masing-masing kelompok kembali ditanyakan mengenai kesiapannya dalam mengikuti proses konseling kelompok. 6. Melanjutkan pengungkapan permasalahan dari salah satu anggota kelompok sebagai anggota yang akan diselesaikan masalahnya, anggota selanjutnya adalah RA. 	<p>- Understanding: Anggota kelompok mengerti maksud dan tujuan dari Konseling kelompok.</p> <p>- Comfort: Masih ada beberapa anggota yang merasa bingung dan canggung mengikuti proses konseling kelompok, anggota sudah mulai terbiasa dengan anggota lain.</p> <p>- Action: Masing-masing anggota kelompok akan terbuka dan sukarela untuk menceritakan masalah yang dihadapinya</p>
<p>WANTS AND NEEDS</p> <p>Pada tahap ini salah satu anggota kelompok yaitu RA diajak untuk mengungkapkan segala kebutuhan dan keinginannya.</p>	<p>Pada pertemuan yang kedua ini dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama anggota kelompok memperdalam <i>rapport</i> sehingga para anggota kelompok dapat lebih nyaman mengikuti proses konseling kelompok. 2. RA diajak untuk mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya selama ini. 3. RA mengungkapkan segala kebutuhan dan harapannya mencakup segala aspek, mulai terhadap keluarga, 	<p>Understanding: Konseli memahami bahwa pengaruh teman-temannya mengganggu belajar konseli. Konseli memahami bahwa pola belajar yang kurang teratur menjadikan sumber permasalahan.</p> <p>Konseli memahami komitmen yang ia buat adalah usaha dalam memenuhi kebutuhannya dan menyelesaikan masalahnya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senang dapat</p>

	<p>teman-teman dan guru disekolahnya.</p> <p>4. Konseli diajak untuk mendiskusikan kebutuhan dan keinginannya.</p> <p>5. Konseli mengutarakan persepsinya terkait kebutuhannya.</p> <p>6. Konseli membuat komitmen sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhannya. Komitmen tersebut meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi perilaku prokrastinasi yang konseli lakukan. 2. Konseli berusaha untuk membuat dan menerapkan jadwal belajar yang pernah konseli buat 3. Konseli berusaha untuk memahami pentingnya tugas akademiknya. 4. Konseli berusaha untuk memahami permasalahan belajar yang terjadi. 5. Konseli mencoba asertif dan menyingkirkan pengaruh lingkungan untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas terlebih dahulu. 	<p>memahami kebutuhannya. Konseli merasa lega dan senang karena ada arahan yang jelas mengenai apa yang harus ia perbuat, dan permasalahan yang dia dapat ternyata tidak dia alami sendiri.</p> <p>- Action: Konseli akan berusaha lebih terbuka dalam mengikuti proses konseling berikutnya agar permasalahannya cepat teratasi. Konseli akan berusaha menjalankan komitmennya.</p>
<p>DIRECTION AND DOING Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli RA guna mencapai kebutuhannya.</p>	<p>Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengutarakan usaha apa saja yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya agar permasalahannya bisa terselesaikan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mengungkapkan telah menjalankan komitmennya namun belum optimal, yaitu usahanya dalam mengatur pola belajarnya yang masih terhambat dengan adanya 	<p>- Understanding: Konseli memahami bahwa dirinya sudah berusaha menjalankan komitmen, dan itu perlu usaha yang keras.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa lega dan senang karena sudah bisa berubah walau belum sepenuhnya dengan dibantu anggota kelompok yang lain. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik dengan</p>

	<p>pengaruh dari lingkungan dan teknologi yang mempengaruhi belajar RA.</p> <p>2. Konseli mengakui jika kendala dalam menjalankan komitmen adalah rasa malas dalam diri konseli dan tidak enak dengan tanggapan lingkungan. Konseli terkadang masih butuh penjelasan mengenai tanggung jawab dalam melaksanakan komitmennya tersebut.</p>	<p>menjalankan komitmennya</p> <p>- Action: Konseli akan berusaha untuk menjalankan komitmennya agar masalahnya segera terselesaikan termasuk dengan masukan-masukan dari anggota kelompok yang lain.</p>
<p>SELF EVALUATION: Mengevaluasi keefektifan usaha atau tindakan konseli dalam memenuhi kebutuhan</p>	<p>Pada tahap evaluasi diri ini, konseli diminta untuk mengevaluasi apa yang selama ini sudah dilakukan, hasil dalam menjalankan komitmennya.</p> <p>Tindakan yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya untuk menyelesaikan masalahnya yaitu menjalankan komitmennya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami adanya tugas yang diberikan oleh guru pelajaran. Siap menerima tugas 2. Menerima kondisi atau keadaan tugas yang datang. Konseli telah memahami tugas yang diberikan oleh guru. Tidak ada manfaat positif jika konseli terus menerus mengeluh dengan tugas yang diberikan oleh guru. 3. Mengambil sisi positif dari permasalahan ini. Untuk dapat lebih memotivasi dalam mengerjakan tugas bahwa masalah yang konseli hadapi ternyata terdapat juga pada anggota lain. 4. Konseli berusaha untuk 	<p>Understanding: Konseli memahami bahwa dirinya bisa menjadi lebih baik. Konseli dapat mengevaluasi apa yang sudah ia lakukan dalam usahanya untuk mengatasi permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senang karena sudah bisa memahami dirinya secara lebih baik karena pemikiran dan sikap konseli terhadap permasalahannya kini telah berubah dengan bantuan anggota kelompok lain yang hampir sama permasalahannya. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan melanjutkan pelaksanaan komitmennya.</p>

	<p>menguangi waktu bermain dengan teman-teman sekelasnya dan bermain hp apabila ada tugas maupun belajar untuk ujian.</p> <p>5. Konseli membangkitkan kemauanyang keras karena dengan kemauandapat dikatakan merupakan fondasipertama dan utama untukmengembangkan pribadina dan meningkatkan prestasi dengan tidak menunda-nunda tugas dan belajar lagi.</p>	
<p>PLANNING Membuatrencana dantindak lanjutjika diperlukan</p>	<p>Sebelumnya telah mengevaluasi dan memahami apa yang menjadi kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>Dalam pelaksanaan komitmennya konseli mengaku belum optimal, untuk mengatasinya padatahap ini konseli bersama konselormenyusun rencana selanjutnya untukmemperlancar pelaksanaan komitmen.</p> <p>1. Konseli memilih untuk bisa lebih asertif kepada teman ang mengajak untk bermain dan meniggalkan pekerjaan tugas.</p> <p>2. Konseli berusaha lebih memanfaatkan waktu luanguntuk menyelesaikan tugas maupun belajar dan mengurangi bermain dan pemakaian Hp yang akan menghambat dan membuat konseli menunda-nunda.</p> <p>3. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan dialih tangankan, kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut</p>	<p>Understanding: Konseli memahamikeseluruhan kebutuhandan permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senangkarena sudah bisaberubah dan masalahnyasudah terentaskan denganusaha yang dilakukannyamelalui pelaksanaankomitmennya.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan berusaha selalu merubah perilakunya ke arah yang lebih baik ditunjukkandengan melaksanakankomitmen.</p>

	<p>dalam pengaturan pola belajar konseli.</p> <p>4. Konseli menulis rencana dan komitmen awalnya pada sebuah kertas dan mencoba menerapkan “tabel tujuan” yang diberikan oleh konselor untuk alternatif pola mengerjakan tugas dan belajar RA.</p>	
--	--	--

3. Proses Konseling Konseli NTA

Tahap Konseling Realitas	Evaluasi Proses Konseling	Perkembangan Konseli dan UCA
<p>INVOLVEMENT</p> <p>Membina hubungan baik dengan anggota kelompok sehingga terjadi keakraban, empatik dan keterbukaan antara konselor dan anggota kelompok.</p>	<p>Dalam tahapan ini dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembinaan hubungan baik (<i>rapport</i>) antar anggota dengan pengenalan satu sama lain, pada awal pembicaraan anggota kelompok diajak membahas topik netral dengan anggota kelompok lain. 2. Anggota kelompok dijelaskan definisi, tujuan, asas-asas, aturan dan tata cara konseling kelompok. 3. Terjadi kesepakatan atau kontrak waktu konseling kelompok. 4. Sebelum proses konseling kelompok dimulai diawali dengan berdoa. 5. Masing-masing kelompok kembali ditanyakan mengenai kesiapannya dalam mengikuti proses konseling kelompok. 6. Melanjutkan pengungkapan permasalahan dari salah satu anggota kelompok sebagai anggota yang akan diselesaikan masalahnya, anggota selanjutnya adalah NTA. 	<p>- Understanding: Anggota kelompok mengerti maksud dan tujuan dari Konseling kelompok.</p> <p>- Comfort: Anggota kelompok sudah mulai tidak canggung mengikuti proses konseling kelompok pada dan kemudian senang karena memahami permasalahan dirinya.</p> <p>- Action: Masing-masing anggota kelompok akan terbuka dan sukarela untuk menceritakan masalah yang dihadapinya</p>

<p>WANTS AND NEEDS</p> <p>Pada tahap ini salah satu anggota kelompok yaitu NTA diajak untuk mengungkapkan segala kebutuhan dan keinginannya.</p>	<p>Pada pertemuan yang kedua inidilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama anggota kelompok memperdalam <i>rapport</i> sehingga para anggota kelompok dapat lebih nyaman mengikuti proses konseling kelompok. 2. NTA diajak untuk mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya selama ini. 3. NTA mengungkapkan segala kebutuhan dan harapannya mencakup segala aspek, mulai terhadap ayah dan ibunya, teman-teman dan guru disekolahnya. 4. Konseli diajak untuk mendiskusikan kebutuhan dan keinginannya. 5. Konseli mengutarakan persepsinya terkait kebutuhannya. 6. Konseli membuat komitmen sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhannya. <p>Komitmen tersebut meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi perilaku prokrastinasi yang konseli lakukan. 2. Konseli berusaha untuk memahami pentingnya tugas akademiknya. 3. Konseli berusaha untuk membuat dan menerapkan jadwal belajar yang pernah konseli buat 4. Konseli mencoba asertif dan menyingkirkan pengaruh lingkungan untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas terlebih dahulu. 5. Konseli berusaha untuk 	<p>Understanding:</p> <p>Konseli memahami bahwa segala kebutuhannya selama ini belum terpenuhi sehingga lebih melakukan penundaan belajar. Konseli memahami bahwa pola belajar yang kurang teratur menjadikan sumber permasalahan.</p> <p>Konseli memahami komitmen yang ia buat adalah usaha dalam memenuhi kebutuhannya dan menyelesaikan masalahnya.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa senang dapat memahami kebutuhannya. Konseli merasa lega dan senang karena ada arahan yang jelas mengenai apa yang harus ia perbuat baik dari konselor maupun dari anggota kelompok lain, dan permasalahan yang dia dapat ternyata tidak dia alami sendiri.</p> <p>- Action:</p> <p>Konseli akan berusaha lebih terbuka dalam mengikuti proses konseling berikutnya agar permasalahannya cepat teratasi. Konseli akan berusaha menjalankan komitmennya.</p>
---	--	---

	lebih bisa bertoleransi dengan guru yang memberikan tugas rumah.	
<p><i>DIRECTION AND DOING</i></p> <p>Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli NTA guna mencapai kebutuhannya.</p>	<p>Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengutarakan usaha apa saja yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya agar permasalahannya bisa terselesaikan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mengungkapkan telah menjalankan komitmennya namun belum optimal, yaitu usahanya dalam mengatur pola belajarnya yang masih terhambat dengan adanya pengaruh dari lingkungan dan teknologi yang mempengaruhi belajar NTA. 2. Konseli mengakui jika kendala dalam menjalankan komitmen adalah rasa malas dalam diri konseli. Konseli terkadang masih butuh penjelasan mengenai tanggung jawab dalam melaksanakan komitmennya tersebut. 	<p>- <i>Understanding:</i></p> <p>Konseli memahami bahwa dirinya sudah berusaha menjalankan komitmen, dan itu perlu usaha yang keras.</p> <p>- <i>Comfort:</i></p> <p>Konseli merasa lega dan senang karena sudah bisa berubah walau belum sepenuhnya dengan dibantu anggota kelompok yang lain. Konseli terdorong untuk berubah lebih baik dengan menjalankan komitmennya</p> <p>- <i>Action:</i></p> <p>Konseli akan berusaha untuk menjalankan komitmennya agar masalahnya segera terselesaikan termasuk dengan masukan-masukan dari anggota kelompok yang lain.</p>
<p><i>SELF EVALUATION:</i></p> <p>Mengevaluasi keefektifan usaha atau tindakan konseli dalam memenuhi kebutuhan</p>	<p>Pada tahap evaluasi diri ini, konseli diminta untuk mengevaluasi apa yang selama ini sudah dilakukan, hasil dalam menjalankan komitmennya.</p> <p>Tindakan yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya untuk menyelesaikan masalahnya yaitu menjalankan komitmennya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami adanya tugas yang diberikan oleh guru pelajaran. Siap menerima tugas 2. Menerima kondisi atau keadaan tugas yang datang. 	<p><i>Understanding:</i></p> <p>Konseli memahami bahwa dirinya sudah lebih baik. Konseli dapat mengevaluasi apa yang sudah ia lakukan dalam usahanya untuk mengatasi permasalahannya.</p> <p>- <i>Comfort:</i></p> <p>Konseli merasa senang karena sudah bisa memahami dirinya secara lebih baik karena pemikiran dan sikap konseli terhadap permasalahannya kini telah berubah dengan bantuan anggota kelompok lain yang hampir sama permasalahannya. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik.</p>

	<p>Konseli telah memahami tugas yang diberikan oleh guru. Tidak ada manfaat positif jika konseli terus menerus mengeluh dengan tugas yang diberikan oleh guru.</p> <p>3. Mengambil sisi positif dari permasalahan ini. Untuk dapat lebih memotivasi dalam mengerjakan tugas bahwa masalah yang konseli hadapi ternyata terdapat juga pada anggota lain.</p> <p>4. Konseli berusaha untuk menguangi waktu bermain dengan teman-teman sekelasnya dan bermain hp apabila ada tugas maupun belajar untuk ujian.</p> <p>5. Konseli membangkitkan kemauanyang keras untuk belajar, karena dengan kemauandapat dikatakan merupakan fondasipertama dan utama untukmengembangkan pribadina dan meningkatkan prestasi dengan tidak menunda-nunda tugas dan belajar lagi.</p>	<p>- Action: Konseli berjanji akanmelanjutkan pelaksanaankomitmennya.</p>
<p>PLANNING Membuatrencana dantindak lanjutjika diperlukan</p>	<p>Sebelumnya telah mengevaluasi dan memahami apa yang menjadi kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>Dalampelaksanaan komitmennya konseli mengaku belum optimal, untuk mengatasinya padatahap ini konseli bersama konselormenyusun rencana selanjutnya untukmemperlancar pelaksanaan komitmen.</p> <p>1. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananyakonseli</p>	<p>- Understanding: Konseli memahamikeseluruhan kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senangkarena sudah bisaberubah dan masalahnyasudah terentaskan denganusaha yang dilakukannyamelalui pelaksanaankomitmennya.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan berusaha selalu merubah perilakunya ke arah yang lebih baik ditunjukkandengan</p>

	<p>mengalamikendala maka akan dialih tangankan, kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut dalam pengaturan pola belajar konseli.</p> <p>2. Konseli berusaha lebih memanfaatkan waktu luang untuk menyelesaikan tugas maupun belajar dan mengurangi bermain dan pemakaian Hp yang akan menghambat dan membuat konseli menunda-nunda.</p> <p>3. Konseli memilih untuk belajar kelompok dengan teman yang lain apabila dirasa tugas yang dihadapinya sulit dan tidak bisa dikerjakannya.</p> <p>4. Konseli menulis rencana dan komitmenawalnya pada sebuah kertas dan mencoba menerapkan “tabel tujuan” yang diberikan oleh konselor untuk alternatif pola mengerjakan tugas dan belajar NTA.</p>	melaksanakankomitmen.
--	--	-----------------------

Pada pertemuan 2 konseling dilaksanakan pada hari Rabu, 8 April 2015,

Untuk lebih jelasnya disajikan dalam tabel berikut.

1. Proses Konseling Konseli WY

Tahap Konseling Realitas	Evaluasi Proses Konseling	Perkembangan Konseli dan UCA
INVOLVEMENT Membina hubungan baik dengan anggota kelompok sehingga terjadi keakraban,	<p>Dalam tahapan ini dilakukan:</p> <p>1. Pembinaan hubungan baik (<i>rapport</i>) antar anggota dengan pengenalan satu sama lain, pada awal pembicaraan anggota kelompok diajak membahas topik netral dengan anggota</p>	<p>- Understanding: Anggota kelompok mengerti maksud dan tujuan dari Konseling kelompok.</p> <p>- Comfort: Setiap anggota kelompok sudah terbiasa dan lebih dekat antara</p>

<p>empatik dan keterbukaan antara konselor dan anggota kelompok.</p>	<p>kelompok lain.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Anggota kelompok dijelaskan definisi, tujuan, asas-asas, aturan dan tata cara konseling kelompok. 3. Terjadi kesepakatan atau kontrak waktu konseling kelompok. 4. Sebelum proses konseling kelompok dimulai diawali dengan berdoa. 5. Masing-masing kelompok kembali ditanyakan mengenai kesiapannya dalam mengikuti proses konseling kelompok. 6. Melanjutkan pengungkapan permasalahan dari salah satu anggota kelompok sebagai anggota yang akan diselesaikan masalahnya, anggota selanjutnya adalah WY. 	<p>satu sama lain,</p> <p>- Action:</p> <p>Masing-masing anggota kelompok sudah mau untuk terbuka dan sukarela menceritakan masalah yang dihadapinya</p>
<p>WANTS AND NEEDS</p> <p>Pada tahap ini salah satu anggota kelompok yaitu WY diajak untuk mengungkapkan segala kebutuhan dan keinginannya.</p>	<p>Pada pertemuan yang kedua ini dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama anggota kelompok memperdalam <i>rapport</i> sehingga para anggota kelompok dapat lebih nyaman mengikuti proses konseling kelompok. 2. WY diajak untuk mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya selama ini. 3. WY mengungkapkan segala kebutuhan dan harapannya mencakup segala aspek, mulai terhadap ayah dan ibunya, teman-teman dan guru disekolahnya. 4. Konseli diajak untuk mendiskusikan kebutuhan dan keinginannya. 5. Konseli mengutarakan persepsinya terkait kebutuhannya. 6. Konseli membuat 	<p>Understanding:</p> <p>Konseli memahami bahwa segala kebutuhannya selama ini belum terpenuhi sehingga lebih melakukan penundaan belajar. Konseli memahami bahwa pola belajar yang kurang teratur menjadikan sumber permasalahan.</p> <p>Konseli memahami komitmen yang ia buat adalah usaha dalam memenuhi kebutuhannya dan menyelesaikan masalahnya.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa senang dapat memahami kebutuhannya. Konseli merasa lega dan senang karena ada arahan yang jelas mengenai apa yang harus ia perbuat, dan permasalahan yang dia dapat ternyata tidak dia alami sendiri.</p>

	<p>komitmen sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhannya. Komitmen tersebut meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi perilaku prokrastinasi yang konseli lakukan. 2. Konseli berusaha untuk memahami pentingnya tugas akademiknya. 3. Konseli berusaha untuk memahami permasalahan belajar yang terjadi. 4. Konseli berusaha mengambil sisipositif dari tugas yang diberikan oleh guru disekolah. 5. Konseli berusaha untuk membuat dan menerapkan jadwal belajar yang pernah konseli buat 6. Konseli membangkitkan kemauanyang keras untuk dapat berkomitmen dengan jadwal belajar dan tidak menunda-nunda tugas lagi. 7. Konseli harus berpikir positif danmenyingkirkan pengaruh lingkungan untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas terlebih dahulu. 	<p>- Action:</p> <p>Konseli akan berusaha lebih terbuka dalam mengikuti proses konseling berikutnya agar permasalahannya cepat teratasi. Konseli akan berusaha menjalankan komitmennya.</p>
<p><i>DIRECTION AND DOING</i></p> <p>Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli WY guna mencapai kebutuhannya.</p>	<p>Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengutarakan usaha apa saja yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya agar permasalahannya bisa terselesaikan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mengungkapkan telahmenjalankan komitmennya namun belum optimal, yaitu usahanya dalam mengatur pola belajarnya yang masih terhambat dengan adanya 	<p>- Understanding:</p> <p>Konseli memahami bahwa dirinya sudah berusaha menjalankan komitmen, dan itu perlu usaha yang keras.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa lega dan senang karena sudah bisa berubah walau belum sepenuhnya dengan dibantu anggota kelompok yang lain. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik dengan</p>

	<p>pengaruh dari lingkungan dan teknologi yang mempengaruhi belajar WY.</p> <p>2. Konseli mengakui jika kendala dalam menjalankan komitmen adalah rasa malas dalam diri konseli. Konseli terkadang masih butuh penjelasan mengenai tanggung jawab dalam melaksanakan komitmennya tersebut.</p>	<p>menjalankan komitmennya</p> <p>- Action: Konseli akan berusaha untuk menjalankan komitmennya agar masalahnya segera terselesaikan termasuk dengan masukan-masukan dari anggota kelompok yang lain.</p>
<p>SELF EVALUATION: Mengevaluasi keefektifan usaha atau tindakan konseli dalam memenuhi kebutuhan</p>	<p>Pada tahap evaluasi diri ini, konseli diminta untuk mengevaluasi apa yang selama ini sudah dilakukan, hasil dalam menjalankan komitmennya.</p> <p>Tindakan yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya untuk menyelesaikan masalahnya yaitu menjalankan komitmennya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami adanya tugas yang diberikan oleh guru pelajaran. Siap menerima tugas 2. Menerima kondisi atau keadaan tugas yang datang. Konseli telah memahami tugas yang diberikan oleh guru. Tidak ada manfaat positif jika konseli terus menerus mengeluh dengan tugas yang diberikan oleh guru. 3. Mengambil sisi positif dari permasalahan ini. Untuk dapat lebih memotivasi dalam mengerjakan tugas bahwa masalah yang konseli hadapi ternyata terdapat juga pada anggota lain. 4. Konseli berusaha untuk menguangi waktu bermain dengan teman-teman 	<p>Understanding: Konseli memahami bahwa dirinya sudah lebih baik. Konseli dapat mengevaluasi apa yang sudah ia lakukan dalam usahanya untuk mengatasi permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senang karena sudah bisa memahami dirinya secara lebih baik karena pemikiran dan sikap konseli terhadap permasalahannya kini telah berubah dengan bantuan anggota kelompok lain yang hampir sama permasalahannya. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan melanjutkan pelaksanaan komitmennya.</p>

	<p>sekelasnya dan bermain hp apabila ada tugas maupun belajar untuk ujian.</p> <p>5. Konseli membangkitkan kemauanyang keras karena dengan kemauandapat dikatakan merupakan fondasipertama dan utama untukmengembangkan pribadina dan meningkatkan prestasi dengan tidak menunda-nunda tugas dan belajar lagi.</p>	
<p>PLANNING Membuatrencana dantindak lanjutjika diperlukan</p>	<p>Sebelumnya telah mengevaluasi dan memahami apa yang menjadi kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>Dalampelaksanaan komitmennya konseli mengaku belum optimal, untuk mengatasinya padatahap ini konseli bersama konselormenyusun rencana selanjutnya untukmemperlancar pelaksanaan komitmen.</p> <p>1. Konseli berusaha lebih memanfaatkan waktu luanguntuk menyelesaikan tugas maupun belajar dan mengurangi bermain dan pemakaian Hp yang akan menghambat dan membuat konseli menunda-nunda.</p> <p>2. Konseli memilih untuk belajar kelompok dengan teman yang lain apabila dirasa tugas yang dihadapinya sulit dan tidak bisa dikerjakannya.</p> <p>3. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan dialih tangankan, kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut dalam pengaturan pola</p>	<p>-Understanding: Konseli memahamikeseluruhan kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senang karena sudah bisaberubah dan masalahnyasudah terentaskan denganusaha yang dilakukannyamelalui pelaksanaaankomitmennya.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan berusaha selalu merubah perilakunya ke arah yang lebih baik ditunjukkandengan melaksanakankomitmen.</p>

	<p>belajar konseli.</p> <p>4. Konseli menulis rencana dan komitmen awalnya pada sebuah kertas dan mencoba menerapkan “tabel tujuan” yang diberikan oleh konsleir untuk alternatif pola mengerjakan tugas dan belajar WY.</p>	
--	--	--

2. Proses Konseling Konseli PNR

Tahap Konseling Realitas	Evaluasi Proses Konseling	Perkembangan Konseli dan UCA
<p>INVOLVEMENT</p> <p>Membina hubungan baik dengan anggota kelompok sehingga terjadi keakraban, empatik dan keterbukaan antara konselor dan anggota kelompok.</p>	<p>Dalam tahapan ini dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembinaan hubungan baik (<i>rapport</i>) antar anggota dengan perkenalan satu sama lain, pada awal pembicaraan anggota kelompok diajak membahas topik netral dengan anggota kelompok lain. 2. Anggota kelompok dijelaskan definisi, tujuan, asas-asas, aturan dan tata cara konseling kelompok. 3. Terjadi kesepakatan atau kontrak waktu konseling kelompok. 4. Sebelum proses konseling kelompok dimulai diawali dengan berdoa. 5. Masing-masing kelompok kembali ditanyakan mengenai kesiapannya dalam mengikuti proses konseling kelompok. 6. Melanjutkan pengungkapan permasalahan dari salah satu anggota kelompok sebagai anggota yang akan diselesaikan masalahnya, 	<p>- Understanding: Anggota kelompok mengerti maksud dan tujuan dari Konseling kelompok.</p> <p>- Comfort: Ada beberapa anggota yang merasa bingung dan canggung mengikuti proses konseling kelompok pada pertemuan pertama kemudian senang karena memahami permasalahan dirinya.</p> <p>- Action: Masing-masing anggota kelompok akan terbuka dan sukarela untuk menceritakan masalah yang dihadapinya</p>

	anggota selanjutnya adalah PNR.	
<p>WANTS AND NEEDS</p> <p>Pada tahap ini salah satu anggota kelompok yaitu PNR diajak untuk mengungkapkan segala kebutuhan dan keinginannya.</p>	<p>Pada pertemuan yang kedua ini dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama anggota kelompok memperdalam <i>rapport</i> sehingga para anggota kelompok dapat lebih nyaman mengikuti proses konseling kelompok. 2. PNR diajak untuk mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya selama ini. 3. PNR mengungkapkan segala kebutuhan dan harapannya mencakup segala aspek, mulai terhadap ayah dan ibunya, teman-teman dan guru disekolahnya. 4. Konseli diajak untuk mendiskusikan kebutuhan dan keinginannya. 5. Konseli mengutarakan persepsinya terkait kebutuhannya. 6. Konseli membuat komitmen sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhannya. Komitmen tersebut meliputi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi perilaku prokrastinasi yang konseli lakukan. 2. Konseli berusaha untuk memahami pentingnya tugas akademiknya. 3. Konseli berusaha untuk memahami permasalahan belajar yang terjadi. 4. Konseli berusaha mengambil sisipositif dari tugas yang diberikan oleh guru disekolah. 	<p>Understanding:</p> <p>Konseli memahami bahwa segala kebutuhannya selama ini belum terpenuhi sehingga lebih melakukan penundaan belajar. Konseli memahami bahwa pola belajar yang kurang teratur menjadikan sumber permasalahan.</p> <p>Konseli memahami komitmen yang ia buat adalah usaha dalam memenuhi kebutuhannya dan menyelesaikan masalahnya.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa senang dapat memahami kebutuhannya. Konseli merasa lega dan senang karena ada arahan yang jelas mengenai apa yang harus ia perbuat, dan permasalahan yang dia dapat ternyata tidak dia alami sendiri.</p> <p>- Action:</p> <p>Konseli akan berusaha lebih terbuka dalam mengikuti proses konseling berikutnya agar permasalahannya cepat teratasi. Konseli akan berusaha menjalankan komitmennya.</p>

	<p>5. Konseli berusaha untuk membuat dan menerapkan jadwal belajar yang pernah konseli buat</p> <p>6. Konseli membangkitkan kemauanyang keras untuk dapat berkomitmen dengan jadwal belajar dan tidak menunda-nunda tugas lagi.</p> <p>7. Konseli harus berpikir positif danmenyingkirkan pengaruh lingkungan untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas terlebih dahulu.</p>	
<p><i>DIRECTION AND DOING</i></p> <p>Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli PNR guna mencapai kebutuhannya.</p>	<p>Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengutarakan usaha apa saja yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya agar permasalahannya bisa terselesaikan.</p> <p>1. Konseli mengungkapkan telahmenjalankan komitmennya namun belum optimal, yaitu usahanya dalam mengatur pola belajarnya yang masih terhambat dengan adanya pengarh dari lingkungan dan teknologi yang mempengaruhi belajar PNR.</p> <p>2. Konseli mengakui jika kendala dalam menjalankan komitmen adalah rasa malas dalam diri konseli. Konseli terkadang masih butuh penjelasan mengenai tanggung jawab dalam melaksanakan komitmennyatersebut.</p>	<p>- <i>Understanding:</i></p> <p>Konseli memahami bahwa dirinya sudah berusaha menjalankan komitmen, dan itu perlu usaha yang keras.</p> <p>- <i>Comfort:</i></p> <p>Konseli merasa lega dan senang karena sudah bisa berubah walau belum sepenuhnya dengan dibantu anggota kelompok yang lain. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik dengan menjalankan komitmennya</p> <p>- <i>Action:</i></p> <p>Konseli akan berusaha untuk menjalankan komitmennya agarmasalahnya segera terselesaikan termasuk dengan masukan-masukan dari anggota kelompok yang lain.</p>
<p><i>SELF EVALUATION:</i></p> <p>Mengevaluasi keefektifan</p>	<p>Pada tahap evaluasi diri ini, konselidiminta untuk mengevaluasi apa yang selama ini sudah dilakukan, hasil</p>	<p><i>Understanding:</i></p> <p>Konseli memahami bahwadirinya sudah lebih baik.Konseli dapat mengevaluasiapa yang sudah ia</p>

usaha atau tindakan konseli dalam memenuhi kebutuhan	<p>dalam menjalankan komitmennya.</p> <p>Tindakan yang sudah dilakukankonseli dalam memenuhi kebutuhannya untuk menyelesaikan masalahnya yaitumenjalankan komitmennya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami adanya tugas yang diberikan oleh guru pelajaran. Siap menerima tugas 2. Menerima kondisi atau keadaan tugas yang datang. Konseli telah memahami tugas yang diberikan oleh guru. Tidak ada manfaat positif jika konseli terus menerus mengeluh dengan tugas yang diberikan oleh guru. 3. Mengambil sisi positif dari permasalahan ini. Untuk dapat lebih memotivasi dalam mengerjakan tugas bahwa masalah yang konseli hadapi ternyata terdapat juga pada anggota lain. 4. Konseli berusaha untuk menguangi waktu bermain dengan teman-teman sekelasnya dan bermain hp apabila ada tugas maupun belajar untuk ujian. 5. Konseli membangkitkan kemauanyang keras karena dengan kemauandapat dikatakan merupakan fondasipertama dan utama untukmengembangkan pribadina dan meningkatkan prestasi dengan tidak menunda-nunda tugas dan belajar lagi. 	<p>lakukandalam usahanya untukmengatasipermasalahannya.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa senang karena sudah bisamemahami dirinya secaralebih baik karenapemikiran dan sikap konseliterhadap permasalahannya kini telah berubah dengan bantuan anggota kelompok lain yang hampir sama permasalahannya. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik.</p> <p>- Action:</p> <p>Konseli berjanji akanmelanjutkan pelaksanaankomitmennya.</p>
PLANNING Membuatrencana	Sebelumnya telah mengevaluasi dan memahami	- Understanding: Konseli memahamikeseluruhan

<p>dantindak lanjutjika diperlukan</p>	<p>apa yang menjadi kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>Dalam pelaksanaan komitmennya konseli mengaku belum optimal, untuk mengatasinya padatahap ini konseli bersama konselormenyusun rencana selanjutnya untukmemperlancar pelaksanaan komitmen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli berusaha lebih memanfaatkan waktu luanguntuk menyelesaikan tugas maupun belajar dan mengurangi bermain dan pemakaian Hp yang akan menghambat dan membuat konseli menunda-nunda. 2. Konseli memilih untuk belajar kelompok dengan teman yang lain apabila dirasa tugas yang dihadapinya sulit dan tidak bisa dikerjakannya. 3. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalamikendala maka akan dialih tangankan, kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut dalam pengaturan pola belajar konseli. 4. Konseli menulis rencana dan komitmenawalnya pada sebuah kertas dan mencoba menerapkan “tabel tujuan” yang diberikan oleh konsleir untuk alternatif pola mengerjakan tugas dan belajar PNR. 	<p>kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senang karena sudah bisaberubah dan masalahnyasudah terentaskan denganusaha yang dilakukannyamelalui pelaksanaankomitmennya.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan berusaha selalu merubah perilakunya ke arah yang lebih baik ditunjukkandengan melaksanakankomitmen.</p>
--	---	--

Pada pertemuan 1 untuk kelompok yang kedua dalam konseling dilaksanakan pada hari Kamis, 9 April 2015, Untuk lebih jelasnya disajikan dalam tabel berikut.

4. Proses Konseling Konseli KY

Tahap Konseling Realitas	Evaluasi Proses Konseling	Perkembangan Konseli dan UCA
INVOLVEMENT Membina hubungan baik dengan anggota kelompok sehingga terjadi keakraban, empatik dan keterbukaan antara konselor dan anggota kelompok.	<p>Dalam tahapan ini dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Pembinaan hubungan baik (<i>rapport</i>) antar anggota dengan pengenalan satu sama lain, pada awal pembicaraan anggota kelompok diajak membahas topik netral dengan anggota kelompok lain. 10. Anggota kelompok dijelaskan definisi, tujuan, asas-asas, aturan dan tata cara konseling kelompok. 11. Terjadi kesepakatan atau kontrak waktu konseling kelompok. 12. Sebelum proses konseling kelompok dimulai diawali dengan berdoa. 13. Masing-masing kelompok kembali ditanyakan mengenai kesiapannya dalam mengikuti proses konseling kelompok. 14. masing-masing anggota kelompok mengungkapkan perasaannya saat mengikuti proses konseling. 15. Setiap anggotamengungkapkan masalah apa yang sedang ia hadapi saat ini berkaitan dengan prokrastinasi akademik. 16. Memilih salah satu anggota kelompok sebagai anggota yang akan diselesaikan 	<p>- Understanding: Anggota kelompok mengerti maksud dan tujuan dari Konseling kelompok.</p> <p>- Comfort: Ada beberapa anggota yang merasa bingung dan canggung mengikuti proses konseling kelompok pada pertemuan pertama kemudian senang karena memahami permasalahan dirinya.</p> <p>- Action: Masing-masing anggota kelompok akan terbuka dan sukarela untuk menceritakan masalah yang dihadapinya</p>

	masalahnya pertama kali yaitu KY.	
<p>WANTS AND NEEDS</p> <p>Pada tahap ini salah satu anggota kelompok yaitu KY diajak untuk mengungkapkan segala kebutuhan dan keinginannya.</p>	<p>Pada pertemuan yang kedua inidilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Konselor bersama anggota kelompok memperdalam <i>rapport</i> sehingga para anggota kelompok dapat lebih nyaman mengikuti proses konseling kelompok. 8. KY diajak untuk mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya selama ini. 9. KY mengungkapkan segala kebutuhan dan harapannya mencakup segala aspek, mulai terhadap ayah dan ibunya, teman-teman dan guru disekolahnya. 10. Konseli diajak untuk mendiskusikan kebutuhan dan keinginannya. 11. Konseli mengutarakan persepsinya terkait kebutuhannya. 12. Konseli membuat komitmen sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhannya. Komitmen tersebut meliputi: <ol style="list-style-type: none"> 8. Mengurangi perilaku prokrastinasi yang konseli lakukan. 9. Konseli berusaha untuk memahami pentingnya tugas akademiknya. 10. Konseli berusaha untuk memahami permasalahan belajar yang terjadi. 11. Konseli berusaha mengambil sisipositif dari tugas yang diberikan oleh guru disekolah. 12. Konseli berusaha untuk membuat dan menerapkan jadwal belajar yang pernah konseli buat 	<p>Understanding:</p> <p>Konseli memahami bahwa segala kebutuhannya selama ini belum terpenuhi sehingga lebih melakukan penundaan belajar. Konseli memahami bahwa pola belajar yang kurang teratur menjadikan sumber permasalahan.</p> <p>Konseli memahami komitmen yang ia buat adalah usaha dalam memenuhi kebutuhannya dan menyelesaikan masalahnya.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa senang dapat memahami kebutuhannya. Konseli merasa lega dan senang karena ada arahan yang jelas mengenai apa yang harus ia perbuat, dan permasalahan yang dia dapat ternyata tidak dia alami sendiri.</p> <p>- Action:</p> <p>Konseli akan berusaha lebih terbuka dalam mengikuti proses konseling berikutnya agar permasalahannya cepat teratasi. Konseli akan berusaha menjalankan komitmennya.</p>

	<p>13. Konseli membangkitkan kemauanyang keras untuk dapat berkomitmen dengan jadwal belajar dan tidak menunda-nunda tugas lagi.</p> <p>14. Konseli harus berpikir positif danmenyingkirkan pengaruh lingkungan untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas terlebih dahulu.</p>	
<p><i>DIRECTION AND DOING</i></p> <p>Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli KY guna mencapai kebutuhannya.</p>	<p>Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengutarakan usaha apa saja yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya agar permasalahannya bisa terselesaikan.</p> <p>3. Konseli mengungkapkan telahmenjalankan komitmennya namun belum optimal, yaitu usahanya dalam mengatur pola belajarnya yang masih terhambat dengan adanya pengarh dari lingkungan dan teknologi yang mempengaruhi belajar KY.</p> <p>4. Konseli mengakui jika kendala dalam menjalankan komitmen adalah rasa malas dalam diri konseli. Konseli terkadang masih butuh penjelasan mengenai tanggung jawab dalam melaksanakan komitmennyatersebut.</p>	<p>- <i>Understanding:</i></p> <p>Konseli memahami bahwa dirinya sudah berusaha menjalankan komitmen, dan itu perlu usaha yang keras.</p> <p>- <i>Comfort:</i></p> <p>Konseli merasa lega dan senang karena sudah bisa berubah walau belum sepenuhnya dengan dibantu anggota kelompok yang lain. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik dengan menjalankan komitmennya</p> <p>- <i>Action:</i></p> <p>Konseli akan berusaha untuk menjalankan komitmennya agarmasalahnya segera terselesaikan termasuk dengan masukan-masukan dari anggota kelompok yang lain.</p>
<p><i>SELF EVALUATION:</i></p> <p>Mengevaluasi keefektifan usaha atau tindakan konseli dalam memenuhi kebutuhan</p>	<p>Pada tahap evaluasi diri ini, konselidiminta untuk mengevaluasi apa yang selama ini sudah dilakukan, hasil dalam menjalankan komitmennya.</p> <p>Tindakan yang sudah dilakukankonseli dalam memenuhi kebutuhannya untuk menyelesaikan masalahnya yaitumenjalankan</p>	<p><i>Understanding:</i></p> <p>Konseli memahami bahwadirinya sudah lebih baik.Konseli dapat mengevaluasiapa yang sudah ia lakukandalam usahanya untukmengatasipermasalahannya.</p> <p>- <i>Comfort:</i></p> <p>Konseli merasa senang karena sudah bisamemahami dirinya secaralebih baik karenapemikiran</p>

	<p>komitmennya:</p> <ol style="list-style-type: none"> Memahami adanya tugas yang diberikan oleh guru pelajaran. Siap menerima tugas Menerima kondisi atau keadaan tugas yang datang. Konseli telah memahami tugas yang diberikan oleh guru. Tidak ada manfaat positif jika konseli terus menerus mengeluh dengan tugas yang diberikan oleh guru. Mengambil sisi positif dari permasalahan ini. Untuk dapat lebih memotivasi dalam mengerjakan tugas bahwa masalah yang konseli hadapi ternyata terdapat juga pada anggota lain. Konseli berusaha untuk menguangi waktu bermain dengan teman-teman sekelasnya dan bermain hp apabila ada tugas maupun belajar untuk ujian. Konseli membangkitkan kemauanyang keras karena dengan kemauandapat dikatakan merupakan fondasipertama dan utama untukmengembangkan pribadina dan meningkatkan prestasi dengan tidak menunda-nunda tugas dan belajar lagi. 	<p>dan sikap konseliterhadap permasalahannya kini telah berubah dengan bantuan anggota kelompok lain yang hampir sama permasalahannya. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akanmelanjutkan pelaksanaankomitmennya.</p>
<p>PLANNING Membuatrencana dantindak lanjutjika diperlukan</p>	<p>Sebelumnya telah mengevaluasi dan memahami apa yang menjadi kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>Dalam pelaksanaan komitmennya konseli mengaku belum optimal, untuk mengatasinya padatahap ini konseli bersama konselormenyusun rencana selanjutnya untukmemperlancar</p>	<p>-Understanding: Konseli memahamikeseluruhan kebutuhandan permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senangkarena sudah bisaberubah dan masalahnyasudah terentaskan denganusaha yang dilakukannyamelalui pelaksanaankomitmennya.</p> <p>- Action:</p>

	<p>pelaksanaan komitmen.</p> <p>5. Konseli berusaha lebih memanfaatkan waktu luang untuk menyelesaikan tugas maupun belajar dan mengurangi bermain dan pemakaian Hp yang akan menghambat dan membuat konseli menunda-nunda.</p> <p>6. Konseli memilih untuk belajar kelompok dengan teman yang lain apabila dirasa tugas yang dihadapinya sulit dan tidak bisa dikerjakannya.</p> <p>7. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan dialih tangankan, kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut dalam pengaturan pola belajar konseli.</p> <p>8. Konseli menulis rencana dan komitmen awalnya pada sebuah kertas dan mencoba menerapkan “tabel tujuan” yang diberikan oleh konselor untuk alternatif pola mengerjakan tugas dan belajar KY.</p>	<p>Konseli berjanji akan berusaha selalu merubah perilakunya ke arah yang lebih baik ditunjang dengan melaksanakan komitmen.</p>
--	--	--

5. Proses Konseling Konseli RA

Tahap Konseling Realitas	Evaluasi Proses Konseling	Perkembangan Konseli dan UCA
<p>INVOLVEMENT</p> <p>Membina hubungan baik dengan anggota kelompok sehingga terjadi keakraban, empatik dan keterbukaan antara konselor</p>	<p>Dalam tahapan ini dilakukan:</p> <p>7. Pembinaan hubungan baik (<i>rapport</i>) antar anggota dengan pengenalan satu sama lain, pada awal pembicaraan anggota kelompok diajak membahas topik netral dengan anggota kelompok lain.</p> <p>8. Anggota kelompok dijelaskan definisi, tujuan,</p>	<p>- Understanding: Anggota kelompok mengerti maksud dan tujuan dari Konseling kelompok.</p> <p>- Comfort: Masih ada beberapa anggota yang merasa bingung dan canggung mengikuti proses konseling kelompok, anggota sudah mulai terbiasa dengan</p>

<p>dan anggota kelompok.</p>	<p>asas-asas, aturan dan tata cara konseling kelompok.</p> <p>9. Terjadi kesepakatan atau kontrak waktu konseling kelompok.</p> <p>10. Sebelum proses konseling kelompok dimulai diawali dengan berdoa.</p> <p>11. Masing-masing kelompok kembali ditanyakan mengenai kesiapannya dalam mengikuti proses konseling kelompok.</p> <p>12. Melanjutkan pengungkapan permasalahan dari salah satu anggota kelompok sebagai anggota yang akan diselesaikan masalahnya, anggota selanjutnya adalah RA.</p>	<p>anggota lain.</p> <p>- Action:</p> <p>Masing-masing anggota kelompok akan terbuka dan sukarela untuk menceritakan masalah yang dihadapinya</p>
<p>WANTS AND NEEDS</p> <p>Pada tahap ini salah satu anggota kelompok yaitu RA diajak untuk mengungkapkan segala kebutuhan dan keinginannya.</p>	<p>Pada pertemuan yang kedua ini dilakukan:</p> <p>7. Konselor bersama anggota kelompok memperdalam <i>rapport</i> sehingga para anggota kelompok dapat lebih nyaman mengikuti proses konseling kelompok.</p> <p>8. RA diajak untuk mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya selama ini.</p> <p>9. RA mengungkapkan segala kebutuhan dan harapannya mencakup segala aspek, mulai terhadap keluarga, teman-teman dan guru disekolahnya.</p> <p>10. Konseli diajak untuk mendiskusikan kebutuhan dan keinginannya.</p> <p>11. Konseli mengutarakan persepsinya terkait kebutuhannya.</p> <p>12. Konseli membuat komitmen sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhannya.</p>	<p>Understanding:</p> <p>Konseli memahami bahwa pengaruh teman-temannya mengganggu belajar konseli. Konseli memahami bahwa pola belajar yang kurang teratur menjadikan sumber permasalahan.</p> <p>Konseli memahami komitmen yang ia buat adalah usaha dalam memenuhi kebutuhannya dan menyelesaikan masalahnya.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa senang dapat memahami kebutuhannya. Konseli merasa lega dan senang karena ada arahan yang jelas mengenai apa yang harus ia perbuat, dan permasalahan yang dia dapat ternyata tidak dia alami sendiri.</p> <p>- Action:</p> <p>Konseli akan berusaha lebih terbuka dalam mengikuti proses</p>

	<p>Komitmen tersebut meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Mengurangi perilaku prokrastinasi yang konseli lakukan. 7. Konseli berusaha untuk membuat dan menerapkan jadwal belajar yang pernah konseli buat 8. Konseli berusaha untuk memahami pentingnya tugas akademiknya. 9. Konseli berusaha untuk memahami permasalahan belajar yang terjadi. 10. Konseli mencoba asertif dan menyingkirkan pengaruh lingkungan untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas terlebih dahulu. 	<p>konseling berikutnya agar permasalahannya cepat teratasi. Konseli akan berusaha menjalankan komitmennya.</p>
<p><i>DIRECTION AND DOING</i> Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli RA guna mencapai kebutuhannya.</p>	<p>Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengutarakan usaha apa saja yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya agar permasalahannya bisa terselesaikan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Konseli mengungkapkan telah menjalankan komitmennya namun belum optimal, yaitu usahanya dalam mengatur pola belajarnya yang masih terhambat dengan adanya pengaruh dari lingkungan dan teknologi yang mempengaruhi belajar RA. 4. Konseli mengakui jika kendala dalam menjalankan komitmen adalah rasa malas dalam diri konseli dan tidak enak dengan tanggapan lingkungan. Konseli terkadang masih butuh penjelasan mengenai tanggung jawab dalam 	<p>- <i>Understanding:</i> Konseli memahami bahwa dirinya sudah berusaha menjalankan komitmen, dan itu perlu usaha yang keras.</p> <p>- <i>Comfort:</i> Konseli merasa lega dan senang karena sudah bisa berubah walau belum sepenuhnya dengan dibantu anggota kelompok yang lain. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik dengan menjalankan komitmennya</p> <p>- <i>Action:</i> Konseli akan berusaha untuk menjalankan komitmennya agar masalahnya segera terselesaikan termasuk dengan masukan-masukan dari anggota kelompok yang lain.</p>

	melaksanakan komitmennya tersebut.	
SELF EVALUATION: Mengevaluasi keefektifan usaha atau tindakan konseli dalam memenuhi kebutuhan	<p>Pada tahap evaluasi diri ini, konseli diminta untuk mengevaluasi apa yang selama ini sudah dilakukan, hasil dalam menjalankan komitmennya.</p> <p>Tindakan yang sudah dilakukankonseli dalam memenuhi kebutuhannya untuk menyelesaikan masalahnya yaitumenjalankan komitmennya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Memahami adanya tugas yang diberikan oleh guru pelajaran. Siap menerima tugas 7. Menerima kondisi atau keadaan tugas yang datang. Konseli telah memahami tugas yang diberikan oleh guru. Tidak ada manfaat positif jika konseli terus menerus mengeluh dengan tugas yang diberikan oleh guru. 8. Mengambil sisi positif dari permasalahan ini. Untuk dapat lebih memotivasi dalam mengerjakan tugas bahwa masalah yang konseli hadapi ternyata terdapat juga pada anggota lain. 9. Konseli berusaha untuk menguangi waktu bermain dengan teman-teman sekelasnya dan bermain hp apabila ada tugas maupun belajar untuk ujian. 10. Konseli membangkitkan kemauanyang keras karena dengan kemauandapat dikatakan merupakan fondasipertama dan utama untukmengembangkan pribadina dan 	<p>Understanding: Konseli memahami bahwa dirinya bisa menjadi lebih baik. Konseli dapat mengevaluasiapa yang sudah ia lakukandalam usahanya untukmengatasipermasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senang karena sudah bisa memahami dirinya secara lebih baik karenapemikiran dan sikap konseliterhadap permasalahannya kini telah berubah dengan bantuan anggota kelompok lain yang hampir sama permasalahannya. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akanmelanjutkan pelaksanaankomitmennya.</p>

	meningkatkan prestasi dengan tidak menunda-nunda tugas dan belajar lagi.	
PLANNING Membuat rencana dan tindak lanjut jika diperlukan	<p>Sebelumnya telah mengevaluasi dan memahami apa yang menjadi kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>Dalam pelaksanaan komitmennya konseli mengaku belum optimal, untuk mengatasinya pada tahap ini konseli bersama konselor menyusun rencana selanjutnya untuk memperlancar pelaksanaan komitmen.</p> <p>5. Konseli memilih untuk bisa lebih asertif kepada teman ang mengajak utk bermain dan meninggalkan pekerjaan tugas.</p> <p>6. Konseli berusaha lebih memanfaatkan waktu luang untuk menyelesaikan tugas maupun belajar dan mengurangi bermain dan pemakaian Hp yang akan menghambat dan membuat konseli menunda-nunda.</p> <p>7. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan dialih tangankan, kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut dalam pengaturan pola belajar konseli.</p> <p>8. Konseli menulis rencana dan komitmen awalnya pada sebuah kertas dan mencoba menerapkan “tabel tujuan” yang diberikan oleh konselor untuk alternatif pola mengerjakan tugas dan belajar RA.</p>	<p>Understanding: Konseli memahami keseluruhan kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senang karena sudah bisa berubah dan masalahnya sudah terentaskan dengan usaha yang dilakukannya melalui pelaksanaan komitmennya.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan berusaha selalu merubah perilakunya ke arah yang lebih baik ditunjukkan dengan melaksanakan komitmen.</p>

Pada pertemuan kelompok eksperimen ke-2 konseling dilaksanakan pada hari jum'at, 10 April 2015, Untuk lebih jelasnya disajikan dalam tabel berikut.

1. Proses Konseling Konseli RAF

Tahap Konseling Realitas	Evaluasi Proses Konseling	Perkembangan Konseli dan UCA
INVOLVEMENT Membina hubungan baik dengan anggota kelompok sehingga terjadi keakraban, empatik dan keterbukaan antara konselor dan anggota kelompok.	<p>Dalam tahapan ini dilakukan:</p> <p>7. Pembinaan hubungan baik (<i>rapport</i>) antar anggota dengan pengenalan satu sama lain, pada awal pembicaraan anggota kelompok diajak membahas topik netral dengan anggota kelompok lain.</p> <p>8. Anggota kelompok dijelaskan definisi, tujuan, asas-asas, aturan dan tata cara konseling kelompok.</p> <p>9. Terjadi kesepakatan atau kontrak waktu konseling kelompok.</p> <p>10. Sebelum proses konseling kelompok dimulai diawali dengan berdoa.</p> <p>11. Masing-masing kelompok kembali ditanyakan mengenai kesiapannya dalam mengikuti proses konseling kelompok.</p> <p>12. Melanjutkan pengungkapan permasalahan dari salah satu anggota kelompok sebagai anggota yang akan diselesaikan masalahnya, anggota selanjutnya adalah RAF.</p>	<p>- Understanding: Anggota kelompok mengerti maksud dan tujuan dari Konseling kelompok.</p> <p>- Comfort: Setiap anggota kelompok sudah terbiasa dan lebih dekat antara satu sama lain,</p> <p>- Action: Masing-masing anggota kelompok sudah mau untuk terbuka dan sukarela menceritakan masalah yang dihadapinya</p>
WANTS AND NEEDS Pada tahap ini salah satu anggota kelompok yaitu	<p>Pada pertemuan yang kedua ini dilakukan:</p> <p>7. Konselor bersama anggota kelompok memperdalam <i>rapport</i> sehingga para anggota kelompok dapat lebih nyaman mengikuti</p>	<p>Understanding: Konseli memahami bahwa segala kebutuhannya selama ini belum terpenuhi sehingga lebih melakukan penundaan belajar. Konseli memahami bahwa pola</p>

<p>RAF diajak untuk mengungkapkan segala kebutuhan dan keinginannya.</p>	<p>proses konseling kelompok.</p> <p>8. RAF diajak untuk mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya selama ini.</p> <p>9. RAF mengungkapkan segala kebutuhan dan harapannya mencakup segala aspek, mulai terhadap ayah dan ibunya, teman-teman dan guru disekolahnya.</p> <p>10. Konseli diajak untuk mendiskusikan kebutuhan dan keinginannya.</p> <p>11. Konseli mengutarakan persepsinya terkait kebutuhannya.</p> <p>12. Konseli membuat komitmen sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhannya. Komitmen tersebut meliputi:</p> <p>8. Mengurangi perilaku prokrastinasi yang konseli lakukan.</p> <p>9. Konseli berusaha untuk memahami pentingnya tugas akademiknya.</p> <p>10. Konseli berusaha untuk memahami permasalahan belajar yang terjadi.</p> <p>11. Konseli berusaha mengambil sisipositif dari tugas yang diberikan oleh guru disekolah.</p> <p>12. Konseli berusaha untuk membuat dan menerapkan jadwal belajar yang pernah konseli buat</p> <p>13. Konseli membangkitkan kemauanyang keras untuk dapat berkomitmen dengan jadwal belajar dan tidak menunda-nunda tugas lagi.</p> <p>14. Konseli harus berpikir positif danmenyingkirkan</p>	<p>belajar yang kurang teratur menjadikan sumber permasalahan.</p> <p>Konseli memahami komitmen yang ia buat adalah usaha dalam memenuhi kebutuhannya dan menyelesaikan masalahnya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senang dapat memahami kebutuhannya. Konseli merasa lega dan senang karena ada arahan yang jelas mengenai apa yang harus ia perbuat, dan permasalahan yang dia dapat ternyata tidak dia alami sendiri.</p> <p>- Action: Konseli akan berusaha lebih terbuka dalam mengikuti proses konseling berikutnya agar permasalahannya cepat teratasi. Konseli akan berusaha menjalankan komitmennya.</p>
--	--	---

	<p>pengaruh lingkungan untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas terlebih dahulu.</p>	
<p><i>DIRECTION AND DOING</i> Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli RAF guna mencapai kebutuhannya.</p>	<p>Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengutarakan usaha apa saja yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya agar permasalahannya bisa terselesaikan.</p> <p>3. Konseli mengungkapkan telah menjalankan komitmennya namun belum optimal, yaitu usahanya dalam mengatur pola belajarnya yang masih terhambat dengan adanya pengaruh dari lingkungan dan teknologi yang mempengaruhi belajar RAF.</p> <p>4. Konseli mengakui jika kendala dalam menjalankan komitmen adalah rasa malas dalam diri konseli. Konseli terkadang masih butuh penjelasan mengenai tanggung jawab dalam melaksanakan komitmennya tersebut.</p>	<p>- <i>Understanding:</i> Konseli memahami bahwa dirinya sudah berusaha menjalankan komitmen, dan itu perlu usaha yang keras.</p> <p>- <i>Comfort:</i> Konseli merasa lega dan senang karena sudah bisa berubah walau belum sepenuhnya dengan dibantu anggota kelompok yang lain. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik dengan menjalankan komitmennya</p> <p>- <i>Action:</i> Konseli akan berusaha untuk menjalankan komitmennya agar masalahnya segera terselesaikan termasuk dengan masukan-masukan dari anggota kelompok yang lain.</p>
<p><i>SELF EVALUATION:</i> Mengevaluasi keefektifan usaha atau tindakan konseli dalam memenuhi kebutuhan</p>	<p>Pada tahap evaluasi diri ini, konseli diminta untuk mengevaluasi apa yang selama ini sudah dilakukan, hasil dalam menjalankan komitmennya.</p> <p>Tindakan yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya untuk menyelesaikan masalahnya yaitu menjalankan komitmennya:</p> <p>6. Memahami adanya tugas yang diberikan oleh guru pelajaran. Siap menerima tugas</p>	<p><i>Understanding:</i> Konseli memahami bahwa dirinya sudah lebih baik. Konseli dapat mengevaluasi apa yang sudah ia lakukan dalam usahanya untuk mengatasi permasalahannya.</p> <p>- <i>Comfort:</i> Konseli merasa senang karena sudah bisa memahami dirinya secara lebih baik karena pemikiran dan sikap konseli terhadap permasalahannya kini telah berubah dengan bantuan anggota kelompok lain yang hampir sama permasalahannya. Konseli</p>

	<p>7. Menerima kondisi atau keadaan tugas yang datang. Konseli telah memahami tugas yang diberikan oleh guru. Tidak ada manfaat positif jika konseli terus menerus mengeluh dengan tugas yang diberikan oleh guru.</p> <p>8. Mengambil sisi positif dari permasalahan ini. Untuk dapat lebih memotivasi dalam mengerjakan tugas bahwa masalah yang konseli hadapi ternyata terdapat juga pada anggota lain.</p> <p>9. Konseli berusaha untuk menguangi waktu bermain dengan teman-teman sekelasnya dan bermain hp apabila ada tugas maupun belajar untuk ujian.</p> <p>10. Konseli membangkitkan kemauanyang keras karena dengan kemauandapat dikatakan merupakan fondasipertama dan utama untukmengembangkan pribadina dan meningkatkan prestasi dengan tidak menunda-nunda tugas dan belajar lagi.</p>	<p>termotivasi untuk berubah lebih baik.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akanmelanjutkan pelaksanaaankomitmennya.</p>
<p>PLANNING Membuatrencana dantindak lanjutjika diperlukan</p>	<p>Sebelumnya telah mengevaluasi dan memahami apa yang menjadi kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>Dalampelaksanaan komitmennya konseli mengaku belum optimal, untuk mengatasinya padatahap ini konseli bersama konselormenyusun rencana selanjutnya untukmemperlancar pelaksanaan komitmen.</p> <p>5. Konseli berusaha lebih</p>	<p>-Understanding: Konseli memahamikeseluruhan kebutuhandan permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senangkarena sudah bisaberubah dan masalahnyasudah terentaskan denganusaha yang dilakukannyamelalui pelaksanaaankomitmennya.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan berusaha selalu merubah perilakunya ke arah yang lebih baik</p>

	<p>memanfaatkan waktu luang untuk menyelesaikan tugas maupun belajar dan mengurangi bermain dan pemakaian Hp yang akan menghambat dan membuat konseli menunda-nunda.</p> <p>6. Konseli memilih untuk belajar kelompok dengan teman yang lain apabila dirasa tugas yang dihadapinya sulit dan tidak bisa dikerjakannya.</p> <p>7. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan dialih tangankan, kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut dalam pengaturan pola belajar konseli.</p> <p>8. Konseli menulis rencana dan komitmen awalnya pada sebuah kertas dan mencoba menerapkan “tabel tujuan” yang diberikan oleh konsleir untuk alternatif pola mengerjakan tugas dan belajar RAF.</p>	<p>ditunjukkan dengan melaksanakan komitmen.</p>
--	--	--

2. Proses Konseling Konseli RRW

Tahap Konseling Realitas	Evaluasi Proses Konseling	Perkembangan Konseli dan UCA
<p>INVOLVEMENT</p> <p>Membina hubungan baik dengan anggota kelompok sehingga terjadi keakraban, empatik dan keterbukaan antara konselor dan anggota kelompok.</p>	<p>Dalam tahapan ini dilakukan:</p> <p>7. Pembinaan hubungan baik (<i>rapport</i>) antar anggota dengan perkenalan satu sama lain, pada awal pembicaraan anggota kelompok diajak membahas topik netral dengan anggota kelompok lain.</p> <p>8. Anggota kelompok dijelaskan definisi, tujuan, asas-asas, aturan dan tata</p>	<p>- Understanding: Anggota kelompok mengerti maksud dan tujuan dari Konseling kelompok.</p> <p>- Comfort: Ada beberapa anggota yang merasa bingung dan canggung mengikuti proses konseling kelompok pada pertemuan pertama kemudian senang karena memahami permasalahan dirinya.</p> <p>- Action: Masing-masing anggota</p>

	<p>cara konseling kelompok.</p> <p>9. Terjadi kesepakatan atau kontrak waktu konseling kelompok.</p> <p>10. Sebelum proses konseling kelompok dimulai diawali dengan berdoa.</p> <p>11. Masing-masing kelompok kembali ditanyakan mengenai kesiapannya dalam mengikuti proses konseling kelompok.</p> <p>12. Melanjutkan pengungkapan permasalahan dari salah satu anggota kelompok sebagai anggota yang akan diselesaikan masalahnya, anggota selanjutnya adalah RRW.</p>	<p>kelompok akan terbuka dan sukarela untuk menceritakan masalah yang dihadapinya</p>
<p>WANTS AND NEEDS</p> <p>Pada tahap ini salah satu anggota kelompok yaitu RRW diajak untuk mengungkapkan segala kebutuhan dan keinginannya.</p>	<p>Pada pertemuan yang kedua ini dilakukan:</p> <p>7. Konselor bersama anggota kelompok memperdalam <i>rapport</i> sehingga para anggota kelompok dapat lebih nyaman mengikuti proses konseling kelompok.</p> <p>8. RRW diajak untuk mengungkapkan kebutuhan dan keinginannya selama ini.</p> <p>9. RRW mengungkapkan segala kebutuhan dan harapannya mencakup segala aspek, mulai terhadap ayah dan ibunya, teman-teman dan guru disekolahnya.</p> <p>10. Konseli diajak untuk mendiskusikan kebutuhan dan keinginannya.</p> <p>11. Konseli mengutarakan persepsinya terkait</p>	<p>Understanding:</p> <p>Konseli memahami bahwa segala kebutuhannya selama ini belum terpenuhi sehingga lebih melakukan penundaan belajar. Konseli memahami bahwa pola belajar yang kurang teratur menjadikan sumber permasalahan.</p> <p>Konseli memahami komitmen yang ia buat adalah usaha dalam memenuhi kebutuhannya dan menyelesaikan masalahnya.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa senang dapat memahami kebutuhannya. Konseli merasa lega dan senang karena ada arahan yang jelas mengenai apa yang harus ia perbuat, dan permasalahan yang dia dapat ternyata tidak dia alami sendiri.</p>

	<p>kebutuhannya.</p> <p>12. Konseli membuat komitmen sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhannya. Komitmen tersebut meliputi:</p> <p>8. Mengurangi perilaku prokrastinasi yang konseli lakukan.</p> <p>9. Konseli berusaha untuk memahami pentingnya tugas akademiknya.</p> <p>10. Konseli berusaha untuk memahami permasalahan belajar yang terjadi.</p> <p>11. Konseli berusaha mengambil sisipositif dari tugas yang diberikan oleh guru disekolah.</p> <p>12. Konseli berusaha untuk membuat dan menerapkan jadwal belajar yang pernah konseli buat</p> <p>13. Konseli membangkitkan kemauanyang keras untuk dapat berkomitmen dengan jadwal belajar dan tidak menunda-nunda tugas lagi.</p> <p>14. Konseli harus berpikir positif danmenyingkirkan pengaruh lingkungan untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas terlebih dahulu.</p>	<p>- Action:</p> <p>Konseli akan berusaha lebih terbuka dalam mengikuti proses konseling berikutnya agar permasalahannya cepat teratasi. Konseli akan berusaha menjalankan komitmennya.</p>
<p><i>DIRECTION AND DOING</i></p> <p>Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli RRW guna mencapai kebutuhannya.</p>	<p>Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengutarakan usaha apa saja yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya agar permasalahannya bisa terselesaikan.</p> <p>3. Konseli mengungkapkan telahmenjalankan komitmennya namun belum optimal, yaitu usahanya dalam mengatur</p>	<p>- Understanding:</p> <p>Konseli memahami bahwa dirinya sudah berusaha menjalankan komitmen, dan itu perlu usaha yang keras.</p> <p>- Comfort:</p> <p>Konseli merasa lega dan senang karena sudah bisa berubah walau belum sepenuhnya dengan dibantu anggota kelompok yang</p>

	<p>pola belajarnya yang masih terhambat dengan adanya pengaruh dari lingkungan dan teknologi yang mempengaruhi belajar RRW.</p> <p>4. Konseli mengakui jika kendala dalam menjalankan komitmen adalah rasa malas dalam diri konseli. Konseli terkadang masih butuh penjelasan mengenai tanggung jawab dalam melaksanakan komitmen tersebut.</p>	<p>lain. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik dengan menjalankan komitmennya</p> <p>- Action: Konseli akan berusaha untuk menjalankan komitmennya agar masalahnya segera terselesaikan termasuk dengan masukan-masukan dari anggota kelompok yang lain.</p>
<p>SELF EVALUATION: Mengevaluasi keefektifan usaha atau tindakan konseli dalam memenuhi kebutuhan</p>	<p>Pada tahap evaluasi diri ini, konseli diminta untuk mengevaluasi apa yang selama ini sudah dilakukan, hasil dalam menjalankan komitmennya.</p> <p>Tindakan yang sudah dilakukan konseli dalam memenuhi kebutuhannya untuk menyelesaikan masalahnya yaitu menjalankan komitmennya:</p> <p>6. Memahami adanya tugas yang diberikan oleh guru pelajaran. Siap menerima tugas</p> <p>7. Menerima kondisi atau keadaan tugas yang datang. Konseli telah memahami tugas yang diberikan oleh guru. Tidak ada manfaat positif jika konseli terus menerus mengeluh dengan tugas yang diberikan oleh guru.</p> <p>8. Mengambil sisi positif dari permasalahan ini. Untuk dapat lebih memotivasi dalam mengerjakan tugas bahwa masalah yang konseli hadapi ternyata terdapat</p>	<p>Understanding: Konseli memahami bahwa dirinya sudah lebih baik. Konseli dapat mengevaluasi apa yang sudah ia lakukan dalam usahanya untuk mengatasi permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senang karena sudah bisa memahami dirinya secara lebih baik karena pemikiran dan sikap konseli terhadap permasalahannya kini telah berubah dengan bantuan anggota kelompok lain yang hampir sama permasalahannya. Konseli termotivasi untuk berubah lebih baik.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan melanjutkan pelaksanaan komitmennya.</p>

	<p>juga pada anggota lain.</p> <p>9. Konseli berusaha untuk menguangi waktu bermain dengan teman-teman sekelasnya dan bermain hp apabila ada tugas maupun belajar untuk ujian.</p> <p>10. Konseli membangkitkan kemauanyang keras karena dengan kemauandapat dikatakan merupakan fondasipertama dan utama untukmengembangkan pribadina dan meningkatkan prestasi dengan tidak menunda-nunda tugas dan belajar lagi.</p>	
<p>PLANNING Membuatrencana dantindak lanjutjika diperlukan</p>	<p>Sebelumnya telah mengevaluasi dan memahami apa yang menjadi kebutuhan dan permasalahannya.</p> <p>Dalampelaksanaan komitmennya konseli mengaku belum optimal, untuk mengatasinya padatahap ini konseli bersama konselormenyusun rencana selanjutnya untukmemperlancar pelaksanaan komitmen.</p> <p>5. Konseli berusaha lebih memanfaatkan waktu luanguntuk menyelesaikan tugas maupun belajar dan mengurangi bermain dan pemakaian Hp yang akan menghambat dan membuat konseli menunda-nunda.</p> <p>6. Konseli memilih untuk belajar kelompok dengan teman yang lain apabila dirasa tugas yang dihadapinya sulit dan tidak bisa dikerjakannya.</p> <p>7. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananyakonseli mengalamikendala maka</p>	<p>-Understanding: Konseli memahamikeseluruhan kebutuhandan permasalahannya.</p> <p>- Comfort: Konseli merasa senangkarena sudah bisaberubah dan masalahnyasudah terentaskan denganusaha yang dilakukannyamelalui pelaksanaankomitmennya.</p> <p>- Action: Konseli berjanji akan berusaha selalu merubah perilakunya ke arah yang lebih baik ditunjukkandengan melaksanakankomitmen.</p>

	<p>akan dialih tangankan, kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut dalam pengaturan pola belajar konseli.</p> <p>8. Konseli menulis rencana dan komitmen awalnya pada sebuah kertas dan mencoba menerapkan “tabel tujuan” yang diberikan oleh konsleir untuk alternatif pola mengerjakan tugas dan belajar RRW.</p>	
--	--	--

Lampiran 10. Power Point Klasikal Prokrastinasi

ojo Prokrastinasi

MENUNDA-NUNDA PEKERJAAN



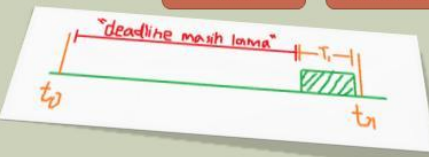
PENGERTIAN

Perilaku individu yang meninggalkan atau menunda kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang jelas.



PENYEBAB PROKRASTINASI

- Pola Pikir
- Menyepelekan Tugas
- Kurang Menyukai Tugas
- Kurang Rasa Tanggung Jawab



APA YANG ANDA LAKUKAN



KEUNTUNGANYA

- Lebih Siap
- Percaya Diri
- Tidak Terbebani
- Sehat



ALHASIL



STOP PROKRASTINASI

Menunda pekerjaan hari ini
=
Menambah pekerjaan hari esok
Waktu itu terus berjalan dan waktu tidak menunggumu

Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan *Treatment*
Klasikal Prokrastinasi Akademik



Pengisian *Pre-test*



Pengisian *Post-test*



Sesi Konseling Kelompok



Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian



DINAS PENDIDIKAN DASAR KABUPATEN BANTUL
SMP NEGERI 1 PIYUNGAN

Jl. Wonosari km 14 Srimulyo, Piyungan, Bantul 55792 (0274)
Telp. 4353240

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 422 / 143 / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : WARSITO, S.Pd.
NIP : 19600603 198303 1 035
Pangkat / Golongan Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Satuan Organisasi : SMP Negeri 1 Piyungan

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : FEBRIAN AMIR NASHRULLAH
NIM : 11104241032
Asal Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul pada tanggal 25 Maret 2015 s.d. 30 April 2015, dengan judul penelitian :

**"TEKNIK REALITY THERAPY SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN,
BANTUL, YOGYAKARTA"**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Piyungan, 04 Juni 2015
Kepala Sekolah

WARSITO, S.Pd.



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)**

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 1819 / S1 / 2015

Menunjuk Surat : Dari : Fakultas Ilmu Pendidikan, Nomor : 2256/UN34.11/PL/2015
Universitas Negeri
Yogyakarta (UNY)
Tanggal : 16 April 2015 Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada
Nama : **FEBRIAN AMIR NASHRULLAH**
P. T / Alamat : **Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Karangmalang, Yogyakarta**
NIP/NIM/No. KTP : **11104241032**
Nomor Telp./HP : **085642191199**
Tema/Judul Kegiatan : **TEKNIK REALITY THERAPY SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL YOGYAKARTA**
Lokasi : **SMP NEGERI 1 PIYUNGAN, BANTUL, YOGYAKARTA**
Waktu : **25 Maret 2015 s/d 30 April 2015**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : Bantul
Pada tanggal : 16 April 2015

A.n. Kepala,
Kepala Bidang Ditbang



Tia Sakti S.S. M. Hum
NIP: 19700105 199903 1 006

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
4. Ka. UPT Pendidikan Kecamatan Piyungan
5. Ka. SMP Negeri 1 Piyungan
6. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
7. Yang Bersangkutan (Pemohon)



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814

(Hunting)

YOGYAKARTA 55213

operator2@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/VI/379/4/2015

Membaca Surat : **DEKAN** Nomor : **2256/UN34.11/PL/2015**
Tanggal : **30 MARET 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **FEBRIAN AMIR NASHRULLAH** NIP/NIM : **11104241032**
Alamat : **FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN,
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **TEKNIK REALITY THERAPY SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL
YOGYAKARTA**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **15 APRIL 2015 s/d 15 JULI 2015**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprovo.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprovo.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **15 APRIL 2015**

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dr. Puji Astuti, M.Si
NIP. 19680525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Alamat: Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax (0274) 540611, Dekan Telp. (0274) 520094
Telp. (0274) 586168 Psw. (221, 223, 224, 295, 344, 345, 366, 368, 369, 401, 402, 403, 417)



Certificate No. QSC 00687

No. : 2256/UN34.11/PL/2015
Lamp. : 1 (satu) Bendel Proposal
Hal : Permohonan izin Penelitian

30 Maret 2015

Yth. Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY
Kepatihan Danurejan
Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Febrian Amir Nashrullah
NIM : 11104241032
Prodi/Jurusan : BK/PPB
Alamat : Karangbangun, rt 01/01, Matesih, Karanganyar, Jawa Tengah

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi
Lokasi : SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul, Yogyakarta
Subyek : siswa kelas VIII
Obyek : Reality Therapy untuk menurunkan Prokrastinasi Akademik
Waktu : Maret - Mei 2015
Judul : Teknik Reality Therapy Sebagai Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Dekan,

Dr. Haryanto, M. Pd.

NIP 19600902 198702 1 0014

Tembusan Yth:
1. Rektor (sebagai laporan)
2. Wakil Dekan I FIP
3. Ketua Jurusan PPB FIP
4. Kabag TU
5. Kasubbag Pendidikan FIP
6. Mahasiswa yang bersangkutan
Universitas Negeri Yogyakarta